

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО - ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
ПРОНСКОГО РАЙОНА РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ**

«Рассмотрено»
на заседании
педагогического совета
МБУ ДО «ДЮСШ»
Пронского района
Рязанской области
Протокол №3
«01» сентября 2021 г.

«Утверждено»
Директор
МБУ ДО «ДЮСШ»
Пронского района
Рязанской области

_____ А.И. Кашто
«01» сентября 2021 г.

***ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ФУТБОЛ»***

Возраст детей: 7 – 18 (21 год)
Срок реализации программы: 11 лет

г. Новомичуринск, 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ:

1.ВВЕДЕНИЕ	3
2.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
3.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	4
4.ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ	11
5.РЕЖИМ РАБОТЫ	13
6. ПРЕДЕЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ НАГРУЗКИ	18
7. ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЮ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	19
7.1.Требование к кадрам	19
7.2.Требования к материально-технической базе	20
8.ПЛАНИРОВАНИЕ	32
9.ПРЕДЕЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ НАГРУЗКИ	39
10. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	42
11. Примерный тренировочный этап ТЭ (ЭСС) с обучающихся 13-14 лет на общем подготовительном этапе.	57
12.ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО, ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ	65
13. ОБЩИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ДОПИНГАХ	74
14.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	75
15. ЛИТЕРАТУРА	84

1.ВВЕДЕНИЕ

Программа общеобразовательная предпрофессионального дополнительного образования «Футбол» (далее Программа) составлена для МБУ ДО «ДЮСШ» Пронского района Рязанской области на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол, утвержденного приказом № 147 от 27 марта 2013 года, разработанного на основании Федерального закона от 04 декабря 2007 года № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказа от 24 октября 2012 года № 325 Министерства спорта Российской Федерации «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» и определяет условия и требования к спортивной подготовке в соответствии с Федеральным стандартом по спортивной подготовке.

2.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа является адаптированной к деятельности МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа» Пронского района Рязанской области на период 2015-2025 гг. Продолжительность учебного года – 46 недель.

Настоящая программа предназначена для подготовки футболистов на этапе начальной подготовки (ЭНП), тренировочных этапах (этапах спортивной специализации) (ТЭ), этапе совершенствования спортивного (ЭСС), которые организуются в МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа» Пронского района Рязанской области.

Данная программа по футболу реализует на практике принципы непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп детей и подростков при занятиях футболом и физической культурой в целом: от формирования устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом до достижения уровня сборных команд Рязанской области, России, демонстрации высоких результатов на официальных соревнованиях.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности спортивной школы, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Представлены типовые учебные планы по годам подготовки, схемы построения годичных циклов, приводятся допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию

тренировочного процесса. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

3.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Зачисление обучающихся в спортивную школу происходит в соответствии с правилами приема обучающихся в МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа» Пронского района Рязанской области.

Для зачисления в Учреждение необходимы следующие документы:

- заявление родителей (законных представителей);
- медицинская справка о состоянии здоровья ребенка, выданная медицинским учреждением по месту жительства;
- копия свидетельства о рождении или паспорта.

Результатом реализации Программы является:

НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (ЭНП):

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий по виду спорта футбол.

- На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа 3 года. На этапе начальной подготовки осуществляется работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки. Основными задачами подготовки являются улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям футболом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом, здоровому образу жизни;

- обучение основам техники двигательных навыков;
- приобретение разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности

НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (Этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта футбол;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых обучающихся, проявивших способности к футболу, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 5 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Основными задачами подготовки являются:

- укрепление здоровья, устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, морально-волевых качеств.

НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ (ЭСС):

- повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья обучающихся.

Группы формируются из обучающихся, успешно прошедших этап подготовки в учебно-тренировочных группах и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа без ограничений. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии

положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе подготовка обучающихся идет на основании индивидуальных планов. Формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст обучающихся для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество обучающихся, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	20
Этап спортивного совершенствования	Без ограничений	13	2-6

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап спортивного совершенствования
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17	4-6
Специальная физическая подготовка (%)	4-6	4-6	9-11	9-11	9-11
Техническая подготовка (%)	35-45	35-45	26-34	18-23	13-17
Тактическая, теоретическая,	9-11	9-11	9-11	9-11	13-17

психологическая подготовка (%)					
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	22-28	22-28	26-34	31-39	35-45
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	4-6	4-6	5-8	5-8	8-10

Учебно-тренировочные занятия проводятся в форме тренировки, теоретической подготовки, проведения соревнований, бесед, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи футбольного образования. В ходе проведения тренировок используется, в том числе и индивидуальный подход. На тренировках по возможности используются технические средства (видео, наглядные пособия и др.)

Принципы футбольной подготовки:

- принцип индивидуализации, предполагающий учет личных возможностей и способностей ребенка;
- принцип доступности, последовательности.

Программа обеспечивает становление ряда специальных компетентностей (способность быстрого реагирования и быстрого принятия решений в условиях дефицита времени, формирование базовой техники игровых приемов). Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности футболистов являются:

- участие в соревнованиях по возрастной программе;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- овладение теоретическими знаниями и навыками;
- выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов.

Этап начальной подготовки

Обеспечить разностороннюю физическую подготовку обучающихся, привить интерес к систематическим занятиям футболом, выявлять перспективных детей и подростков для последующего совершенствования их

спортивного мастерства в тренировочных группах, укрепление здоровья обучающихся, формирование широкого круга двигательных умений и навыков. На этом этапе юные футболисты с 8-11 лет изучают основы техники футбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры в соответствии с правилами «малого футбола», получают теоретические сведения о врачебном контроле, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, основах тактики и правилах игры в футбол. Необходимо отметить, что основной необходимостью всех тренировочных этапов - ведение дневников обучающихся, где заносятся спортивные успехи, неудачи и пути их преодоления на тренировочных занятиях, что получается и не получается, и как выйти из создавшегося положения.

Все тренировочные этапы подготовки основываются на:

- приобретении опыта и достижений стабильности выступлений на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта футбол,
- формирование спортивной мотивации, укрепление здоровья спортсменов.

Тренировочный этап

1) 11-12 лет: укреплять здоровье и закаливать организм обучающихся: прививать устойчивый интерес к занятиям футболом; обеспечивать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; подготовиться и выполнить нормативы, овладеть техническими приемами; которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, обучить обучающихся основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры в футбол; освоить процесс игры в соответствии с правилами футбола; участвовать в соревнованиях по футболу и выполнить требование III юношеского разряда (11-12 лет изучить – элементарные теоретические сведения о врачебном контроле, личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правилах игры в футбол).

2) 13-14 лет: укрепить здоровье, совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости; овладеть всем арсеналом технических приемов игры; совершенствовать индивидуальную и групповую тактику игры, овладеть основами командной (11х11) тактики игры; совершенствовать тактические действия в звеньях и линиях команды; развивать тактическое мышление, определить игровые наклонности обучающихся (наличие определенных качеств и желание самого обучающегося выполнять функции вратаря, защитника, нападающего или игрока средней линии); участвовать в соревнованиях по футболу и выполнить требования II юношеского разряда (13-14 лет); воспитывать элементарные навыки судейства; изучить начальные теоретические сведения о методике занятий физическими упражнениями игроков в линиях команды, ознакомиться с тактическими схемами ведения игры.

В процессе обучения у обучающихся воспитывается умение заниматься самостоятельно: выполнить упражнения по физической подготовке и по индивидуальной технике владения мячом.

3) 15-16 лет: совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием силы, быстроты, общей и специальной выносливости. Совершенствовать технические приемы игры, довести до уровня

высокого их выполнения в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением противника; совершенствовать индивидуальную, групповую и командную тактику игры, изучить «стандартные» положения, продолжать развивать тактическое мышление в сложных ситуациях; определить игровые.

Этап спортивного совершенствования

основывается на достижении результатов уровня сборных команд Рязанской области и Российской Федерации, повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов в областных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях. Продолжать совершенствовать индивидуальную атлетическую подготовку с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости; совершенствовать технические приемы игры в условиях сбивающих факторов, уделяя главное внимание увеличению объема технических приемов, скорости и эффективности их выполнения; совершенствовать индивидуальные тактические действия в рамках командной тактики по избранной системе, уделяя главное внимание воспитанию у обучающихся творческих и комбинационных возможностей; повышать уровень психологической подготовки; готовиться к участию в соревнованиях, приобрести опыт игры с высококвалифицированными командами, выполнить классификационные требования для получения II разряда (16-17 лет) и I разряда (17-18 лет); получить звание инструктора-общественника и судьи 3-й категории; повысить теоретические знания, особенно в вопросах тактики игры, методики спортивной тренировки, методики судейства, организации и проведения соревнований по футболу; воспитывать целеустремленность и настойчивость в достижении спортивных результатов.

Чтобы наиболее полно использовать возможности, связанные с представленным режимом и поставленными задачами, необходимо строить тренировочный процесс в целом.

- усиления индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствованию навыков технических приемов и их способов;
- повышение роли и объема тактической подготовки как важнейшего условия реализации технического мастерства в рамках избранных систем игры;
- осуществления на высоком уровне соревновательной подготовки, эффективного построения учебных, тренировочных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;
- использование эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности юных футболистов и качества работы, как отдельных тренеров-преподавателей, так и спортивной школы в целом.

Решение задачи подготовки футболистов высокой квалификации во многом определяется правильной организацией и методикой проведения поиска и отбора способных детей и подростков, для чего тренерами-преподавателями спортивных школ используются такие формы работы, как посещение уроков физической культуры и массовых спортивных соревнований в школах, коллективах физической культуры в районах и городах, проверка уровня общефизической и спортивной подготовки по установленным контрольным нормативам.

Основными формами учебно-тренировочного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, тренировочные и товарищеские игры, восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта футбол

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта футбол (количество игр)

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап спортивного совершенствования
	1год	2год	3год	1год	2год	3год	4год	5год	
Контрольные	10	16	16	20	22	22	22	22	2
Отборочные	-	-	-	-					1
Основные	-	22	22	22	22	22	22	22	2
Всего игр	10	38	38	42	44	44	44	44	32

Необходимым условием для решения задач, стоящих перед спортивной школой, является качественное планирование. Оно позволяет определить содержание многолетнего процесса подготовки, основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения тренировки. При планировании учебно-тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным. Объёмы нагрузок должны быть реальными для каждого возраста.

В Учреждении разрабатываются перспективные (длительное время), текущие (на учебный год) и оперативные (на каждый месяц, микроцикл и отдельное занятие) планы.

Перспективное планирование тренировки – это составление плана на ряд лет на основе анализа многолетней тренировки обучающихся, передового опыта, результатов научных исследований, это программа повышения обучающихся.

План на очередной год для тренировочного этапа разрабатывается в соответствии с тренировочным планом данной программы. В годичном цикле занятий или оперативном периоде: для групп не участвующих в контрольных соревнованиях (например, начальная подготовка этап 1год, 2год, 3год) или играющие не в контрольных соревнованиях, весь год можно назвать, как год определения состава для дальнейшей спортивной подготовки обучающихся, определение их наилучших качеств, способностей к тренировочному процессу данного вида спорта, проявления характера, целеустремлённости, трудолюбия, любви к данному виду спорта, выявление задатков и способностей обучающихся, мотивации к систематическим занятиям футболом. На данном этапе подготовки проводится кропотливая работа по выявлению и обучению обучающихся физической, технической и тактической подготовке, овладение

игровыми навыками. Большое количество игровых упражнений даёт возможность определить основные качества обучающихся.

Для команд, участвующих в контрольных соревнованиях начиная с 13 лет и до выпуска, выделяются три периода тренировочной работы: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период продолжительностью 3-5 месяца (начинается с 08.01 и заканчивается подготовкой к 1-ой игре на первенство), делящийся на **общий** подготовительный (7 недель) и специальный подготовительный (7 недель). В общем подготовительном этапе или цикле больше планируется занятий по общей физической подготовке, так как в это время закладывается фундамент для выступления в соревновательном периоде. Причём необходимо понимать, что на данном этапе тренировочный процесс для разного возраста юных футболистов, по объёмам и интенсивности должен быть различным. В это время большое внимание уделяется выносливости (способность противостоять утомляемости). Различают общую и специальную выносливость. Физиологической основой общей выносливости является аэробные (дыхательные), а специальной - анаэробные (без кислородные) энергетические возможности организма. Основное внимание воспитанию общей выносливости отводится в 1 цикле подготовительного периода, как минимум 2 занятия в неделю, а во 2 цикле 1 занятие в 2 – недели. Для воспитания общей выносливости применяется равномерный метод, выполняя различные физические упражнения (кросс, плавание, велосипед, лыжи) с интенсивностью 75-80% от максимального ЧСС – 140-160 уд/мин. Во 2 цикле подготовительного периода выполняется работа для выработки специальной выносливости, где упражнения длятся не более 2 мин. С интенсивностью 85-90% от максимального (бег 400, 800 м., плавание 50,100 м, пауза 5-7 минут и повторений не более 3-5). Развитие быстроты планируют на 1 половину недельного цикла подготовительного периода и тогда, когда организм отдохнул, при восстановлении пульса до 120 и меньше уд/мин. Развитие силы (способность преодолевать внешние сопротивления посредством мышечных усилий). Различают: относительную и абсолютную силу. Относительная сила – величина силы, приходящая на 1 кг веса спортсмена. Абсолютная сила – сила всей мышечной массы, которую спортсмен развивает при максимальном усилии. Ловкость – осваивать быстро новые движения и успешно координировать в различных условиях и включается на 1-ой половине недельного цикла.

В подготовительном периоде, обще подготовительного этапа 7 недель, следовательно: в каждую неделю укладывается развитие одного из физических качеств: мышечной силы, быстроты, скоростно-силовые качества, выносливость общая, выносливость динамической силы, ловкость и гибкость.

Специальный подготовительный этап или цикл, продолжающийся 7 недель или до 1 игры на первенство, направлен на совершенствование навыков и умений профессионально значимых качеств футболистов и развития технико-тактического мастерства. Тренировочный процесс характеризуется более специализированной подготовкой за счёт снижения объёма нагрузок, направленных на развитие общей выносливости увеличение доли сопряжённых средств подготовки для совершенствования не только физической и

психологической подготовки, но и технического и технико-тактического мастерства. Основное внимание уделяется совершенствованию специальных физических качеств (быстроты, скорости, скоростной выносливости) техники и технико-тактического мастерства, развитию предпосылок достижения высшего уровня спортивного мастерства и спортивной формы. Этот цикл подготовки более специфичен, а в контрольно-подготовительном мезоцикле, по сути, служит моделью тех внешних условий, с которыми предстоит встретиться команде в соревновательном периоде. На данном этапе проводятся спортивные сборы: для подведения футболистов к контрольным соревнованиям.

Соревновательный период длится 29 недель, но в нём заложены некоторые особенности: участие в 1-ом круге первенства (10 недель); переходный макроцикл - активный отдых с обязательным домашним заданием для поддержания спортивной формы (4-5 недели); ударный подготовительный макроцикл (4 недели); участие во 2-ом круге первенства (10 недель). Используя недельный микроцикл с 4-5 тренировочными днями и игрой на первенство необходимо вывести детские и юношеские команды спортивной школы на пик физической, технической, тактической, моральной, психологической и т.д. формы и стараться, как можно дольше сохранить все данные возможности футболистов. После переходного макроцикла проходит ударный подготовительный макроцикл, где необходимо определить спортивную форму у юных футболистов, затронуть все пики физических, технических, тактических возможностей для подведения спортивной формы команд на пик возможностей футболистов, для проведения 2-ого круга.

Переходный период длится 9 недель, начинается после последней игры на первенство и до 08.01. следующего года. На этом этапе происходит восстановление спортсменов от физической, моральной, психологической нагрузки в ходе участия в соревновании. Цель периода восстановить и оздоровить спортсменов, подготовить для дальнейшей работы над повышением спортивного мастерства, вывод организма на более высокий уровень и удержание этого уровня в течение длительного времени. Основная задача - постепенное снижение нагрузок и переход к активному отдыху. На данном этапе можно переключиться на другие виды игр (баскетбол, хоккей, мини-футбол, и т.д.).

5.РЕЖИМ РАБОТЫ

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод обучающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

В приложении №1 приводятся рекомендованные режимы спортивной подготовки, на тренировочный этап зачисляются спортсмены, прошедшие

подготовку не менее 1 года. Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Недельный режим спортивной подготовки (см. прил. 1), является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общегодовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более, чем на 25 %. Для групп начальной подготовки продолжительность академического часа может быть сокращена и составлять 30-40 мин.

Продолжительность одного занятия на этапах начальной подготовки первого года обучения не должна превышать 2 академических часов, на этапах начальной подготовки свыше года не должна превышать 3-х, а в тренировочных группах – 4 академических часов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с этапа спортивной специализации третьего года обучения, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового плана спортивной подготовки, определенного данному этапу. Так, во время каникул тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем плана спортивной подготовки каждой группы был выполнен полностью.

Основными формами спортивной работы в спортивной школе являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кинокольцовок, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного периода; медико-восстановительные мероприятия. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера. В школе ведется сотрудничество с общеобразовательными школами, в связи с чем имеется возможность проведения двухразовых тренировок и выполнения тренировочных параметров в полном объеме.

В табл. 2 приложения приводится соотношение объемов тренировочного процесса на разных этапах спортивной подготовки.

Наиболее благоприятные возрастные периоды развития в подготовке футболистов.

возраст	7-8	9-11	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
Ловкость	И	И	В	Ц						
Координация	П	П	П	Ц	Ц	Ц	П			
Равновесие	И	И	И	И						
Гибкость		В	И	Ц						
Быстрота	Ц	Ц	В	И						
Нарастание скорости движения			В	И						
Сила				И	И				Ц	
Развитие скоростно-силовых качеств				В	В					
Выносливость общая	И		И		И		И			
Выносливость скоростная			В						Ц	
Выносливость скоростно-силовая									Ц	
Работоспособность					И	И	П		Ц	
Реакция на движущийся объект		И	И							
Интенсивное формирование системы организма			О	О	О			О		
Половое созревание					ОС	ОС				
Не способны к продолжительной работе	О	О								
МХ темпы прироста роста						О				
Школа футбола				О	О	О				
Легко овладение простыми формами движения	О	О	О							
Начальное обучение техники			О							
Лучший возраст обучаемости					О					
Обучение навыкам ведущей стороны	О	О	О	О	О					
Обучение навыкам неведущей стороны					О	О	О	О		
Выбор игрового амплуа							О			

Выполнение технических приёмов в усложнённых условиях						О	О	О	О	О
---	--	--	--	--	--	---	---	---	---	---

И - интенсивное развитие; **В** - наиболее высокие темпы развития; **Ц** - целенаправленное развитие; **П** - развивается плохо; **С** - снижение показателей; **О** - основной период

Организация занятий, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма юных футболистов. Подготовка обучающихся осуществляется строго в соответствии с их возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности.

В связи с тем, что мальчики 8-11 лет имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для игровой деятельности психомоторных функций, необходим внимательный индивидуальный подход к обучающимся.

Начальное обучение юных футболистов 9-11 лет по технике ведения мячом и тактике игры следует проводить при помощи упражнений, доступных для детей этого возраста. Не следует требовать выполнения упражнений детьми в максимальном темпе, применять упражнения, где юным футболистам приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку изучать в одном занятии более двух-трех тренировочных приемов, проводить двусторонние игры в общепринятых составах на футбольном поле установленных размеров.

Ознакомление начинающих футболистов – основными группами технических приемов, позволяющих успешно вести элементарную игровую деятельность, способствует формированию стойкого интереса занимающихся к футболу.

Овладение тактическими действиями в условиях командной игры 11х11 является для них наиболее трудной задачей. Мальчикам: доступно овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями в двусторонних играх и игровых упражнениях в ограниченных составах 3х3, 4х4, 5х5 и т.п. Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать подвижные игры, направленные на развитие быстроты сложной реакции, ориентировки, умения взаимодействовать с партнерами.

Учитывая, что двигательный навык успешно формируется на базе достаточной физической подготовленности, в занятиях с детьми 8-10 лет до 50% времени следует отводить физической подготовке. Используются доступные средства из программного материала по общей физической подготовке с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости.

Для решения задач, стоящих перед группами начальной подготовки используются в основном комплексные учебно-тренировочные занятия.

В возрасте 10-12 лет значительное внимание следует уделять воспитанию быстроты движений в тесной связи с развитием ловкости, что создает необходимую основу для успешного овладения рациональной техникой передвижения. Значительное повышение скорости бега в этом возрасте обусловлено естественным ростом быстроты движений, предпочтение отдается естественным движениям, выполняемым в игровой форме, в спортивных и подвижных играх. Игровой материал должен занимать до 50% времени.

Поскольку силовые возможности детей невелики, воспитание силы следует осуществлять весьма осторожно, используя в основном кратковременные силовые напряжения, в большинстве случаев динамического характера. Применяются главным образом упражнения с отягощением небольшого веса, выполняемые с большой скоростью.

Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата и особенно мышц, которые в процессе естественного роста развиты слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра). В занятиях с юными футболистами 10-12 лет основным средством воспитания общей выносливости является равномерный двигательный бег. Его продолжительность постепенно увеличивается с 10 до 30 мин. Используются циклические виды спорта, плавание, лыжи т.д.

Воспитание ловкости и гибкости создает основу для успешного овладения сложными по координации движениями. Рекомендуется применять подвижные и спортивные игры, акробатические упражнения, прыжки, упражнения в равновесии. Беговые упражнения выполняются с дополнительным заданием (внезапные остановки, изменение направления, повороты, требования максимальной быстроты).

Для воспитания гибкости используются упражнения без предметов и с легкими предметами, выполняемые с большой амплитудой в сочетании с упражнениями, укрепляющими суставы и связки.

При изучении техники и тактики используются в основном целостные упражнения. Причем все они должны носить строгую целевую направленность. Количество стереотипных повторений (в одинаковых условиях, с одной целевой установкой, с равными параметрами движения) уменьшается. Меняется и усложняется обстановка. Предпринимаются попытки выполнить изучаемое действие со скоростью и усилениями, близкими к максимальным. При этом важно, чтобы технические приемы и тактические действия при выполнении не искажались, а целевая точность была в допустимых границах.

В возрасте 12-14 лет скорость повышается главным образом благодаря возрастанию скоростно-силовых качеств и мышечной системы. Поэтому значительное место в составе средств воспитания быстроты занимают скоростно-силовые упражнения типа прыжков, метаний, много скоков, быстрых спрыгиваний и выпрыгиваний, переменных ускорений в беге. Каждое упражнение повторяется кратковременно (8-10 раз по 10-15 сек) в виде нескольких серий с интервалом отдыха 2-3 мин.

Юным футболистам доступны упражнения с отягощением, равным 50% собственного веса. Однако для воспитания силы в основном используются скоростно-силовые упражнения.

Для воспитания выносливости следует использовать: кроссовый бег в равномерном и переменном темпе с постепенным увеличением длины дистанции до 2-3,5 км; повторный бег на отрезках 30-50 м с короткими интервалами отдыха (15-30 сек). Подвижные и спортивные игры серийное выполнение беговых и игровых упражнений (работа субмаксимальной мощности не более 30-40 сек с

частотой пульса 160-170 уд. мин., число повторений 4-6 раз, число серий 2-3 с интервалами отдыха 1,5-2,5 мин.).

В старших учебно-тренировочных группах большое внимание уделяется воспитанию быстроты, которая наиболее трудно поддается развитию. Чтобы избежать преждевременной стабилизации достигнутого уровня развития быстроты, необходимо наряду с повторным бегом максимальной скорости широко использовать скоростно-силовые и собственно силовые упражнения (на гимнастических снарядах, со штангой малым весом для групп ГСС и т.д.). В группах спортивного совершенствования вследствие увеличения общего объема, применяемых средств тренировки и соревнований все большее значение получает использование одного упражнения для решения нескольких задач с учетом сопряженных воздействий. В процессе тренировки упражнения подбираются:

- по направленности, характеризующей структуру и содержание игры (совершенствование техники и тактики, развитие физических качеств);
- по воздействию на отдельные функции организма (аэробные, анаэробные и смешанные);
- по продолжительности и интенсивности упражнений, количеству повторений, величине пауз и т.д.

6. ПРЕДЕЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ НАГРУЗКИ

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап спортивного совершенствования
	1год	2год	3год	1год	2год	3год	4год	5год	
Количество часов в неделю	6	8	9	10	12	14	15	18	18
Количество тренировок в неделю	3	4	5	5	6	6	6	6	6
Общее количество часов в год	312	416	468	520	624	728	780	936	936
Общее количество тренировок в год	156	208	260	260	312	312	312	312	312

7. ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЮ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

7.1.Требование к кадрам

Требование к кадрам организации, осуществляющей спортивную подготовку: уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054) (далее – ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года (или имеющей спортивное звание мастера спорта международного класса или мастера спорта РФ);

- на этапах совершенствования спортивного мастерства – наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

- лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы (пункт 6 ЕКСД).

- количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе ежегодного плана госзаказа, тарификации тренерского состава, режима работы с группами различной спортивной подготовленности.

7.2. Требования к материально-технической базе

Реализация Программы выдвигает требования к материально-технической базе инфраструктуре организации, осуществляющих спортивную подготовку, и условиями:

- наличие футбольного поля;
- наличие игрового зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 11 к настоящему ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 12 к настоящему ФССП);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

План-график
распределение учебных часов на год

8 – лет, ЭНП 1-го года. Нагрузка 6 час. в неделю.

Раздел	Содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теория		19	1	1			1	1	1	2	2	1	8	1
Практика	Общая физич. подготовка	74	5	5	6	6	7	8	7	6	6	6	6	6
	Спец. Физич. подготовка	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2
	Техническая подготовка	162	12	16	14	14	12	12	12	12	12	12	20	14
	Тактическая подготовка	26	2	2	1	1	2	2	2	3	4	4		3
	Тренировочные игры	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2
	Контр. игры и соревнования													
	Подготовка и сдача нормативов	3								3				
	Итого часов:	293	23	27	26	24	21	23	25	24	26	23	26	25
Всего часов:	312	24	28	26	24	22	24	26	26	28	24	34	26	

План-график
распределение учебных часов на год
 9 лет, ЭНП-2 года. Недельная нагрузка 8 час.

Раздел	Содержание занятий	Кол-во Часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теория		24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Практика	Общая физич. подготовка	87	5	7	7	9	5	7	7	7	9	6	9	9
	Спец. Физич. подготовка	32	1	1	1	3	2	3	3	2	2	2	7	5
	Техническая подготовка	181	14	15	17	14	12	14	12	12	14	12	31	14
	Тактическая подготовка	36	4	5	1	1	2	3	3	4	5	4		4
	Тренировочные игры	30	3	3	2	2	2	2	4	2	3	4		3
	Контр. игры и соревнования	20	4		4		4		2	2	2	2		
	Подготовка и сдача нормативов	6		3						3				
	Итого часов:	392	31	34	32	29	27	29	31	32	35	30	47	35
Всего часов:		416	33	36	34	31	29	31	33	34	37	32	49	37

План-график
распределение учебных часов на год
 10 лет, ЭНП-3 года. Недельная нагрузка 9 час.

Раздел	Содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теория		26	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2
Практика	Общая физич. подготовка	108	8	8	10	12	6	8	10	8	9	8	12	9
	Спец. физич. подготовка	27	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3
	Техническая подготовка	197	15	14	22	17	12	15	18	13	15	17	23	16
	Тактическая подготовка	40	4	4	4	2	3	3	4	4	4	4	-	4
	Тренировочные игры	19	-	-	3	3	3		4	3	-	-	-	3
	Контр. игры и соревнования	45	8	6	-	-	3	6	1	4	8	6	-	3
	Подготовка и сдача нормативов	6		3	-	-	-	-	-	3		-	-	-
	Итого часов:	442	37	37	41	37	29	34	39	37	38	37	38	38
Всего часов:		468	39	39	43	39	31	36	41	39	40	39	42	40

План-график
распределение учебных часов на год
ТЭ(ЭСС) 1-ый год. Недельная нагрузка 10 час.

Раздел	Содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теория		30	3	3	1	1	2	2	3	3	3	3	3	3
Практика	Общая физич. подготовка	90	7	7	9	11	5	6	10	5	7	8	7	8
	Спец. физич. подготовка	48	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	5	5
	Техническая подготовка	210	18	16	14	16	16	16	18	16	16	16	30	18
	Тактическая подготовка	54	6	6	2	2	2	5	5	5	8	7		6
	Тренировочные игры	24			2	6	2		6	4				4
	Контр. игры и соревнования	58	10	8			4	8	2	4	10	8		4
	Подготовка и сдача нормативов	6		3		-	-	-		3		-		
	Итого часов:	490	45	44	31	39	31	41	45	41	45	43	40	45
Всего часов:		520	48	47	32	40	33	43	48	44	48	46	43	48

План-график
распределение учебных часов на год
ТЭ(ЭСС)- 2-ой год. Недельная нагрузка 12 час.

Раздел	Содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теория		40	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4
Практика	Общая физическая подготовка	112	8	8	10	12	8	10	12	8	8	8	10	10
	Спец. физич. подготовка	60	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	6
	Техническая подготовка	236	20	20	22	24	20	20	18	18	18	18	20	18
	Тактическая подготовка	80	9	7	5	6	5	7	7	6	9	9		10
	Тренировочные игры	30			4	6	4		6	6				4
	Контр. игры и соревнования	60	10	10			4	8	2	4	10	8		4
	Подготовка и сдача нормативов	6		3						3				
	Итого часов:	584	52	53	46	53	45	50	50	50	50	50	48	35
Всего часов:		624	56	57	50	56	48	53	53	53	53	51	38	56

План-график
распределение учебных часов на год
ТЭ(ЭСС) 3-ий год. Недельная нагрузка 14 час

Раздел	Содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теория		42	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	6
Практика	Общая физическая подготовка	140	12	10	12	14	8	10	12	10	12	12	14	14
	Спец. физич. подготовка	62	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	10	5
	Техническая подготовка	274	20	20	24	24	18	22	24	22	22	22	32	24
	Тактическая подготовка	104	10	10	8	9	9	10	10	10	10	10		8
	Тренировочные игры	36			4	7	5		7	7				6
	Контр. игры и соревнования	64	10	9			7	8	3	4	10	9		4
	Подготовка и сдача контрольных нормативов	6		3						3				
	Итого часов:	686	57	57	52	58	51	55	61	61	59	58	56	61
Всего часов:		728	61	60	55	61	54	58	64	64	62	61	61	67

План-график
распределение учебных часов
ТЭ (ЭСС)4-ый год. Нагрузка в неделю 15 час.

Раздел	Содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теория		53	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	5
Практика	Общая физическая подготовка	142	12	12	8	8	12	14	14	12	10	10	14	16
	Спец. физич. подготовка	104	8	7	10	10	8	8	6	7	6	6	18	10
	Техническая подготовка	280	22	22	20	20	20	24	28	28	28	24	20	24
	Тактическая подготовка	91	10	10	5	5	6	6	6	9	12	12		10
	Инструкторская и судейская практика													
	Тренировочные игры	40			8	6	6		7	7				6
	Контр. игры и соревнования	64	10	10			7	8	3	3	10	10		3
	Подготовка и сдача контрольных нормативов	6		3						3				
	Итого часов:	727	62	64	51	49	59	60	64	69	66	62	52	69
Всего часов:		780	67	69	56	54	63	64	68	73	70	66	56	74

План-график
Распределение учебных часов на год
ТЭ(ЭСС)- 5-ый год. Недельная нагрузка 18 час.

Раздел	Содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теория		72	5	5	6	7	6	6	6	6	6	6	6	7
Практика	Общая физическая подготовка	162	12	12	10	10	10	14	16	14	14	14	20	16
	Спец. Физич. подготовка	112	8	8	8	10	6	8	10	8	8	8	20	10
	Техническая подготовка	368	30	30	26	26	34	36	34	32	30	30	28	32
	Тактическая подготовка	102	12	9	8	7	8	9	10	7	12	10		10
	Инструкторская и судейская практика													
	Тренировочные игры	48	4	2	10	10	2		6	6				8
	Контр. игры и соревнования	66	10	10			8	8	3	4	10	10		3
	Подготовка и сдача контрольных нормативов	6		3						3				
	Итого часов:	864	76	74	62	63	68	75	79	74	74	72	68	79
Всего часов:	936	81	79	68	70	74	81	85	80	80	78	74	86	

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора
		Этап спортивного совершенствования	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
<i>1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</i>					
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	14	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	-	
<i>2. Специальные тренировочные сборы</i>					
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней		-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.4.	Просмотровые тренировочные	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами

сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта				приема
--	--	--	--	--------

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Ворота футбольные	комплект	2
2	Мяч футбольный	штук	22
3	Флаги для разметки футбольного поля	штук	6
4	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров	штук	4
5	Стойки для обводки	штук	20
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
6	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
7	Насос универсальный для накачивания мячей	комплект	4
8	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	комплект	3
9	Сетка для переноски мячей	штук	2

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1	Манишка футбольная	штук	14

Таблица 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап спортивного совершенствования	
				количество	Срок эксплуатации и (месяцев)	количество	срок эксплуатации и (месяцев)	количество	срок эксплуатации и (месяцев)
1	Бутсы футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	12	1	6
2	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	-	-	2	6	2	6
3	Перчатки вратарские	пар	на обучающегося	-	-	1	12	1	6
4	Рейтузы для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	12	1	12
5	Свитер для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	6
6	Трусы футбольные	пар	на обучающегося	-	-	2	6	2	6
7	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	12	2	12
8	Ветрозащитный костюм	штук	на обучающегося	-	-	1			
9	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	24	1	24

8. ПЛАНИРОВАНИЕ

Текущий (годовой) план тренировки является частью перспективного. В текущем плане более детально отражаются задачи года, периодов и этапов тренировки, а также средства, методы тренировки и динамика нагрузок. Годичный цикл условно делят на подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Подготовительный период охватывает отрезок времени от начала возобновления занятий до первого планового соревнования. Соревновательный период — это период проведения календарных игр. Переходный период начинается с момента окончания сезона и длится до начала занятий в новом годичном цикле. Составление годового плана начинается с составления характеристики и анализа плана прошедшего года. После этого вносят

соответствующие коррективы и составляют план на текущий год. Вначале определяют спортивные показатели, динамику тренированности, спортивной формы и нагрузок, а затем — задачи каждого периода и этапа тренировки. Определив основные задачи, а также средства и методы для их осуществления, переходят к планированию характера и величины нагрузок. Если тренировочные нагрузки остаются на неизменном уровне, рост спортивных результатов рано или поздно прекращается. Организм футболиста приспосабливается к неизменным нагрузкам и перестает на них реагировать повышением своей работоспособности. В процессе тренировки нагрузки и тренировочные циклы испытывают волнообразную кривую и варьируют от сравнительно небольших до максимальных. При этом весь тренировочный процесс идет в течение круглого года и несколько лет подряд. Интервалы отдыха от одного занятия до другого выдерживаются в пределах, гарантирующих восстановление, но периодически проводятся занятия на фоне частичного не до восстановления. Это так называемые «ударные» циклы. Смысл их сводится к тому, чтобы предъявить организму особо тяжелые требования и получить в конечном итоге мощный подъем работоспособности во время последующего отдыха после таких нагрузок. Практика и экспериментальные данные говорят о том, что такой режим работы при известных условиях правомерен и дает положительные результаты. Его следует применять в пределах недельных, месячных и годовых циклов. Микроциклы могут быть «раскачивающие», «ударные» и «суживающиеся».

«Раскачивающие» микроциклы служат для того, чтобы подготовить организм к восприятию последующей большой нагрузки. В этих микроциклах каждая последующая нагрузка должна приходиться на фазу восстановления и сверх восстановления работоспособности организма.

«Ударные» микроциклы преследуют цель дальнейшего повышения функциональных возможностей организма, а следовательно, и работоспособности. В этом случае каждая последующая нагрузка приходится на фазу не до восстановления. В течение 3—4 дней могут даваться большие нагрузки.

«Суживающийся» микроцикл предусматривает постепенное снижение нагрузки и активный отдых для полного восстановления и сверх восстановления работоспособности организма.

В подготовительном периоде микроцикл, который проводится от одного выходного дня до другого, условно называется тренировочным. В соревновательном периоде микроцикл от одной календарной игры до другой называется условно соревновательным. Длительность и характер тренировочных и между игровых циклов, различны. В подготовительном периоде 3—4 занятия в

неделю вполне достаточны для подготовки футболистов - разрядников. Но, чтобы добиться спортивного мастерства, необходимо тренироваться чаще и обязательно чередовать в неделе занятия с разными нагрузками и задачами. Нельзя не учитывать, что упражнения для развития того или иного качества и совершенствования в технике имеют определенную частоту повторений, при которой они наиболее эффективны. Например, силу, быстроту и гибкость отдельных мышечных групп рациональнее развивать ежедневно, а выносливость — относительно реже.

Спортивный опыт и научные исследования показывают, что для совершенствования в технике далеко не безразлично, что выполнялось в занятии накануне. Если это была тренировка, посвященная развитию выносливости или совершенствованию в технике при максимальных усилиях, то в последующий день работать над улучшением техники нецелесообразно. Совершенствование же в технике при небольших усилиях в течение нескольких дней подряд приводит к положительным сдвигам.

Подготовительный период обычно делится на два этапа. На первом зимнем этапе (общем подготовительном) целесообразно планировать больше занятий по общефизической подготовке. В это время создается фундамент для успешного выступления в соревновательном периоде. Уделяется много внимания и совершенствованию техники игры в футбол. Примерное содержание в процентах по видам подготовки выглядит так: 50% — физическая подготовка, 40% — совершенствование в технике игры и 10% — совершенствование в тактике. На этом этапе постепенно увеличивается объем работы с некоторым увеличением интенсивности занятий. Тренировочный объем растет вплоть до весеннего этапа, после чего стабилизируется и несколько снижается. Интенсивность же нагрузки на первом этапе невелика. Когда начинает снижаться объем работы, увеличивается интенсивность, которая достигает максимума перед началом соревновательного периода.

Большая тренировочная нагрузка, как правило, не дает непосредственного роста результатов. Требуется определенный промежуток времени. Но в то же время выполнение объемной работы обеспечивает долговременную спортивную форму, а интенсивная нагрузка стимулирует непосредственно рост спортивных результатов.

Динамика нагрузок в подготовительном периоде испытывает волнообразные колебания в пределах от максимальных, до минимальных. Нами предлагается три варианта динамики нагрузок:

1. Неделя постепенного повышения нагрузки и неделя снижения.
2. Две недели постепенного повышения нагрузки и третья неделя снижения в 2—3 раза от достигнутого максимума во второй неделе.
3. Три недели повышения нагрузки и неделя снижения.

Наибольший прирост специальной работоспособности (в ходе исследований) получили во втором варианте. Поэтому в подготовительном периоде рекомендуется планировать нагрузки так: две недели — постепенное увеличение, неделя — разгрузочная. Нагрузка первой недели планируется в зависимости от возможностей обучающихся, во второй неделе нагрузка на 30% больше, чем в первой, третья неделя — разгрузочная, примерно 50% нагрузки первой недели. Нагрузки четвертой недели планируются на уровне второй недели, пятая неделя примерно на 30% больше четвертой, а шестая неделя (разгрузочная) составляет 50% от четвертой. Нагрузки седьмой недели планируются на уровне нагрузок пятой недели, восьмая неделя на 30% больше седьмой недели и девятая неделя (разгрузочная) на 50% меньше седьмой и т. д.

Это примерная схема, которой следует руководствоваться при планировании нагрузок. В зависимости от состояния и возможностей команды и игроков в план вносятся соответствующие коррективы.

Можно использовать и такой принцип планирования: последняя неделя перед началом соревнований — разгрузочная, предпоследняя неделя — самая большая по нагрузке (специфическая, т. е. чисто футбольная). В этой неделе проводятся 3 товарищеские игры и 2 тренировки с большой нагрузкой. После 4—5 недель начала занятий подготовительного периода планируется «ударная» неделя, только уже по общефизической подготовке с преимущественным увеличением объема работы.

Внутри недели занятия можно рекомендовать планировать по следующей схеме:

Воскресенье - большая нагрузка.

Понедельник - день отдыха.

Вторник - занятие со средней нагрузкой.

Среда - средняя нагрузка.

Четверг - большая нагрузка.

Пятница - нагрузка ниже средней, но выше малой.

Суббота - средняя нагрузка (игровая тренировка).

Если планируется три занятия в неделю, то первое занятие проводится со средней нагрузкой, второе - с большой и третье - со средней; если проводится четыре занятия в неделю, то нагрузка в четырех занятиях будет распределяться так: средняя, средняя, большая и средняя. Это, конечно, только общая схема. Все зависит от состояния и возможностей организма, и возраста тренируемых. Следует помнить, что если неделя не «ударная», то каждая последующая нагрузка должна планироваться на фазу восстановления и сверх восстановления. Говоря о развитии физических качеств, надо учитывать, что на первую половину недельного цикла, как правило, планируется воспитание быстроты, силы, ловкости, а на вторую половину — все виды выносливости. Занятия по совершенствованию в технике игры предлагается планировать по следующей схеме: первое занятие - «стереотипное», второе — «динамическое», третье - «адаптационное».

«Стереотипное» занятие - это такое занятие, когда одно и то же упражнение повторяется подряд несколько раз без изменения внешних условий. Суть «динамического» занятия в том, что упражнения выполняются в динамике с внешними сдвигающимися факторами. Наконец, на «адаптационном» занятии упражнения совершенствуются в игровых условиях. Два первых занятия планируются в первой половине недельного цикла, а «адаптационное» - в конце.

В соревновательном периоде планирование занятий зависит от календарных игр. Если между игровой цикл составляет неделю, то можно придерживаться схемы тренировочного цикла. Если же меньше, то надо планировать нагрузки, помня, что после игры и большой нагрузки восстановление длится около двух суток.

В принципе необходима такая система чередования тренировочных занятий и отдыха, чтобы основные занятия проводились на фоне восстановления и повышения работоспособности. Иными словами, через каждый определенный отрезок тренировочного процесса юный спортсмен должен приобретать способность выполнить прежнюю работу, не снижая ее качественных и количественных показателей, а повышая их. Конечно, в различные периоды и этапы продолжительность таких отрезков будет различной. Но в каждый данный момент тренировки нагрузки должны быть оптимальными. Они должны соответствовать возможностям футболиста и вызывать не переутомление, а рост работоспособности. Здесь необходимо помнить, что полное восстановление юного организма происходит через 36 часов после тренировки, но есть одна хитрость – если спортсмен покушал после тренировки в течение 30 мин.-1 часа, то восстановление происходит через 24 часа, после игры организм юного спортсмена восстанавливается через 48 часов.

Как говорилось выше, в процессе тренировки увеличиваются параметры нагрузки — ее объем и интенсивность. Под объемом нагрузки мы понимаем количество всей проделанной работы (за отдельное занятие, за неделю, за месяц и т. д.). Измеряется объем временем, количеством набеганных километров, количеством поднятого груза и т. п. Интенсивность нагрузки означает напряженность тренировочной работы, и степень концентрации ее во времени. Для удобства планирования интенсивности упражнений в тренировке условно введены коэффициенты 1, 1,5 и 2.

Коэффициент 1 (малая интенсивность) условно соответствует упражнениям по технике и тактике игры, упражнениям, в которых чередуются напряжения и расслабления, а также предварительным и вспомогательным упражнениям.

Коэффициент 1,5 (средняя интенсивность) соответствует упражнениям для совершенствования техники игры и развития двигательных качеств, выполняемых с около предельными усилиями (переменный бег, ускорения, совершенствование техники игры в усложненных условиях и т. п.). Коэффициентом 2 (высокая интенсивность) оцениваются упражнения, выполняемые в основном с предельными усилиями (эстафеты, повторный бег игры и игровые упражнения, двусторонние игры и т. п.). Как же определить интенсивность одного отдельно взятого занятия? Допустим, в

подготовительной части урока, которая длилась 30 мин., проводятся различные упражнения в движении, небольшие ускорения. Это соответствует интенсивности 1,5 балла. Следующие 30 мин. в основной части урока посвящаются совершенствованию технических приемов в усложненных условиях (интенсивность - 1,5 балла). Последующие 30 мин.— совершенствование этих же технических приемов в игровых условиях (допустим, квадрат 4x3) — 2 балла. И наконец, последние 30 мин. двухсторонняя игра (2 балла). Суммируем все баллы ($1,5 + 1,5 + 2 + 2 = 7$) и делим на 4. Получается 1,7 балла. Значит, занятие прошло с интенсивностью выше средней. На основные занятия отводится в среднем по 2-3 час., на дополнительные — по 1 час. На игру планируется 3 часа, на установку — не более 60 мин. На разбор не более 120 мин.

На занятия в дни накануне игры, планируется по 1.15 час. В условиях длительного соревнования, каким является футбольный сезон, не следует ограничиваться только специфическими футбольными нагрузками. Иначе в динамике спортивных достижений будет наблюдаться снижение работоспособности. Это наступит где-то в конце первого круга или в начале второго. Поэтому вполне закономерным будет включение промежуточных этапов, в которых повышением общего объема неспецифических нагрузок можно обеспечить необходимый уровень общей работоспособности. А это послужит необходимым условием сохранения и дальнейшего развития специальной работоспособности, и психологической и моральной устойчивости.

Этапное и текущее планирование

Годовой план составляется для каждой учебной группы, исходя из подготовки в течение года и в соответствии с утвержденным тематическим планом тренировочной работы. Годовое планирование ведется на основании перспективных планов и направлено на их реализацию. В плане более детально излагается содержание тренировки (соотношение тренировочной и соревновательной нагрузок, их объем, величина и специализированность, распределение времени по видам подготовки, текущие и контрольные испытания и т.д.) с учетом поставленных задач, возраста обучающихся, их подготовленности, календаря соревнований, материальных условий, итогов реализации прошлогоднего плана и т.д. При этом особенно важно учитывать режим работы в общеобразовательной школе (динамику учебной нагрузки, экзамены, каникулы и т.д.), погодные условия.

Годовое планирование тесно связано с вопросами периодизации тренировки, в основе которой лежат закономерности развития спортивной формы. Знание и использование этих закономерностей позволяют подготовить футболистов к достижению высоких результатов в данном годовом цикле. В работе с юными футболистами периодизация более ярко выражена в старшем возрасте, для младшего, возраста основная направленность тренировки - обучающая. Начиная с середины этапа углубленной тренировки (возраст 13-14 лет), в годичном цикле выделяются три периода подготовки: подготовительный, соревновательный и переходный.

Годовые планы конкретизируются составлением рабочих планов на каждый месяц. В месячном плане уточняется содержание и направленность тренировки, раскрываются объем и динамика нагрузки. Месячная схема распределения спортивных нагрузок реализуется в рамках тренировочных и соревновательных микроциклов. Наиболее оптимальными в подготовке юных футболистов являются недельные микроциклы. Тренировочные микроциклы планируют в подготовительном периоде. Основная цель - обеспечить повышение тренированности и развития спортивной формы. Основной задачей соревновательного (между годового) микроцикла является повышение (или поддержание) достигнутого уровня тренированности, совершенствование технико-тактического мастерства и обеспечение оптимальной подготовки к следующей игре. При планировании содержания занятий в микроцикле и их системе необходимо учитывать закономерности переноса двигательных навыков и развития физических качеств.

Структура построения микроциклов зависит от многих факторов:

- Конкретных задач на данный период тренировки;
- Особенности этапов и периодов подготовки;
- Состояния спортивной формы игроков;
- Техничко-тактической подготовленности футболистов;
- Необходимости повторно применять разнонаправленные упражнения при оптимальной связи между ними;
- Общего режима деятельности (особенно учебной);
- Климатических условий и других.

Наиболее существенным и объективным фактором является взаимодействие процессов утомления и восстановления, которые развертываются в организме футболистов и обуславливают чередование нагрузки и отдыха, а также изменение величины и характера нагрузок в микроцикле. Несмотря на множество условий, влияющих на структуру при распределении нагрузки в отдельном занятии, в микроциклах и макроциклах необходимо учитывать следующие общие принципы:

- повторность применения нагрузок;
- постепенность повышения нагрузки;
- волнообразность распределения нагрузки.

Физиологической точки зрения принцип повторности основывается на необходимости повторных воздействий для соответствующих изменений и перестроений в органах, системах и их функциях под влиянием определенной нагрузки. С точки зрения тренерского состава только повторностью обеспечивается становление и совершенствование необходимых умений и навыков. Так как воздействие каждого последующего тренировочного занятия «наслаивается» на «следы» предыдущего, то повторность должна быть

оптимальной и гарантировать восстановление и рост работоспособности. Однако не все тренировки проводятся в условиях полного восстановления и «сверх восстановления». Периодически допускается проведение занятий, в группах старших возрастов, на фоне частичного не до восстановления. Во время последующего обязательного отдыха, возможно получить мощный подъем работоспособности. Величина повторения не должна быть постоянной, так как организм спортсменов быстро адаптируется к одинаковым нагрузкам и её тренировочный эффект уменьшается. Поэтому необходимо постепенно (без резких скачков) увеличивать тренировочные нагрузки. Так же постепенно возрастают требования ко всем видам подготовки. Однако рост тренировочных нагрузок не носит прямолинейный характер. Как микроциклам, так и более длительным периодам свойственна волнообразная динамика. Оценка тренировочных занятий по нагрузке зависит от их содержания, продолжительности и интенсивности.

9. ПРЕДЕЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ НАГРУЗКИ

Большая нагрузка – занятие продолжительностью 2-3 часа с плотностью до 90% и высокой интенсивностью.

По физической подготовке в него входят все скоростные упражнения по воспитанию общей и специальной выносливости, силовые упражнения с высокой интенсивностью и большим количеством повторений.

По технической подготовке – специальные упражнения, выполняемые на максимальной (около предельной) скорости со значительным перемещением.

По тактической подготовке – упражнения сверх соревновательной насыщенности: игры и игровые упражнения со специальными заданиями (постоянное перемещение, держание своего игрока, ограниченное число касаний и т.д.), игры в уменьшенных составах на большой площадке. Специальные тренировочные и товарищеские игры в основном характеризуются большими нагрузками.

Средняя нагрузка – занятие продолжительностью 1,5 – 2 часа со средней плотностью и умеренной интенсивностью. В физическую подготовку включаются упражнения на ловкость, силу (с достаточным интервалом отдыха) и выносливость (средние дистанции). В техническую подготовку – упражнения по совершенствованию в технике (в единоборстве, в групповых взаимодействиях). В тактическую подготовку – упражнения по разучиванию новых комбинации, игровые упражнения 3x2, 4x3, 4x2 и т.д., обычные двухсторонние игры в комплексном уроке.

Малая нагрузка – занятие продолжительностью 45-90 мин с уменьшенной интенсивностью. В физическую подготовку входят общие развивающие

упражнения, упражнения на гибкость, координацию. В техническую подготовку – упражнения по совершенствованию в технике (без единоборств и больших перемещений). В тактическую подготовку – упражнения во взаимодействиях вдвоем, в звеньях, в линиях; игры в уменьшенных составах (5х5, 6х6).

Следует отметить, что распределение тренировочных нагрузок по уровням и классификация используемых средств несколько условны, так как под влиянием систематических занятий и с ростом тренированности организм футболиста адаптируется к определенным нагрузкам. Более объективная оценка величины нагрузки возможна по тем физиологическим сдвигам, которые происходят в организме футболистов. В старших учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования рекомендуется величину нагрузки определять по пульсу. Трём уровням нагрузки соответствуют следующие пульсовые зоны:

- большая нагрузка – свыше 14500 сердечных сокращений;
- средняя нагрузка – от 8000 до 14500 сердечных сокращений;
- малая нагрузка – до 8000 сердечных сокращений.

Смоделированные виды нагрузок по их пульсовой «стоимости» с учетом интенсивности и объема сведены в таблицу. Необходимо отметить, что физиологическому воздействию однородные величины нагрузки можно получать за счет увеличения ЧСС (интенсивности) или длительности тренировочного занятия.

Оценка величины тренировочной нагрузки

Средний пульс (уд/мин)	Интенсивность (%)	Длительность тренировочного занятия (мин)	Величина нагрузки (количество сердечных сокращений)	Наименование нагрузки
175	87	120	21000	большая
		90	15750	большая
		60	10500	средняя
		30	5250	малая

165	79	150	24750	большая
		120	19800	большая
		90	14850	большая
		60	9900	средняя
		30	4950	малая
150	66	150	22500	большая
		120	18000	большая
		90	13500	средняя
		60	9000	средняя
		30	4500	малая
130	50	180	23400	большая
		150	19500	большая
		120	15600	большая
		90	11700	средняя
		60	7800	малая
		30	3900	малая

Годовые планы конкретизируются составлением рабочих планов на каждый месяц. На основании месячных и недельных планов разрабатывают конспекты отдельных занятий (уроков), которые являются основной формой тренировки юных футболистов. В тренировочном процессе с юными футболистами применяют как комплексные, так и тематические занятия по физической, технической и тактической подготовке. В комплексной тренировке используются упражнения по физической, технической и тактической подготовке.

Структура комплексных занятий сложнее, чем тематических. Это связано с тем, что в отличие от первых, где решается только одна основная задача, в комплексных ставятся две, три задачи. При составлении комплексных уроков не следует включать в содержание занятия большое количество нового материала, так как это перегружает нервную систему.

Комплексное занятие, решающее задачи физической, технической и тактической подготовки.

10. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА /для всех групп обучающихся/. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте.

Изменение скорости движения. Повороты в движении.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

Упражнения для рук и плечевого пояса, Сгибание и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером,

переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – броски, ловля в различных исходных положениях / стоя, сидя, лежа /, с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах / вес мячей 2 – 4 кг /.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Кувырки / вперед, назад и в стороны / в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты / в стороны и вперед/.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; спортивные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня, плинт.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Ручной мяч, баскетбол.

ЛЫЖИ

Передвижение на лыжах попеременным и одновременным ходом, подъемы и спуски, прогулки и прохождение дистанций от 2 до 10 км на время.

ПЛАВАНИЕ

Освоение одного из способов плавания, старты и повороты, проплывание на время 25, 50, 100 и более метров без учета времени.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА /для всех групп обучающихся /

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ СИЛЫ

Приседание с отягощением / гантели, набивные мячи весом 2 – 4 кг, мешочки с песком 3 – 5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70 % к весу спортсмена/ с последующим быстрым выпрямлением.

Поскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора / для укрепления мышц задней поверхности бедра/.

Броски набивного мяча ногами на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; тоже, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу, /носки ног на месте/; в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного /резинового / мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками / особое внимание обращать на движения кистями и пальцами/. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков /по 4-8/ в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, тоже приставным шагом, тоже с отягощением.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ БЫСТРОТЫ

Повторное пробегание коротких отрезков / 10-30 м/ из различных исходных стартовых положений /лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивание или бег на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления / до 180 о /. Бег прыжками.

Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т. д. Бег боком и спиной вперед / на 10 – 20 м / наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения / например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед /. Ускорения и рывки с мячом / до 30 м /. Обводка препятствий /на скорость/. Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе /например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель/.

Для вратарей.

Из «стойки вратаря» рывки /на 5 - 15 м/ из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2 – 3 м с последующей ловлей

или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей пробитых пол воротам. Упражнения в ловле теннисного /малого/ мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ЛОВКОСТИ.

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же выполняя в прыжке поворот на 90 –180. Прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо /на газоне футбольного поля/.

Держание мяча в воздухе /жонглирование/, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с выполнением заданий.

Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и другие.

Для вратарей.

Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками /кулаком/; то же с поворотом /до 180 о/. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин.

Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Переменный и повторный бег с ведением мяча. Двусторонние игры /для старшей группы/. Двусторонние игры с уменьшенным по численности составами команд. Игровые упражнения с мячом /трое против трех, трое против двух и т.п./ большой интенсивности.

Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3 - 10 минут. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Для вратарей.

Повторная, непрерывная в течение 5 - 12 минут ловля мяча, отбивание мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3 - 5 игроками.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ ПРАВИЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ, ВЫПОЛНЯЕМЫХ БЕЗ МЯЧА.

Бег: обычный, спиной вперед; скрестными и приставными шагами /вправо и влево/,

изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег /с повторными скачками на одной ноге/.

Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - вправо, вверх - влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом.

Повороты во время бега /вперед и назад/ направо, налево и кругом /переступая и на одной ноге/.

Остановка во время бега – выпадом, прыжком и переступанием.

ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ИГРЫ

Для этапа начальной подготовки

Техника игры

Удары по мячу ногой.

Удары правой и левой ногой: серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу.

Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком. Выполнение ударов после остановки, ведение и рывков, посылая мяч низом и верхом на короткие и среднее расстояние.

Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема.

Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход движущемуся партнеру.

Удары по мячу головой.

Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

Удары на точность: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру.

Остановка мяча.

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий.

Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча – на месте, в движении назад и вперед опуская мяч для последующих действий в ноги и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча.

Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема.

Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Ложные движения / финты /.

Обучение финтам: после замедления бега или неожиданной остановки – рывок с мячом в другом направлении или внезапная передача мяча назад, откатывая мяч подошвой партнеру, находящемуся сзади; ложный замах ногой для удара по мячу; умение показывать туловищем движение в одну сторону – уйти в другую с мячом; имитируя удар по мячу, перенести ногу через мяч и наклонить туловище в одну сторону – уйти с мячом в другую.

Отбор мяча.

Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте или движущемуся навстречу игроку или сбоку, применяя выбивание мяча, толчки.

Вбрасывание мяча: из-за боковой линии с места – из положения шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги и на ход партнеру.

Техника игры вратаря.

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке / с места и разбега /. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке / с места и разбега /. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли / по неподвижному мячу/ и с рук / с воздуха на выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу / на точность.

Тактика игры

Упражнения для развития ориентировки. Передвигаясь шагом, бегом, без мяча, с мячом или выполняя технический прием, занимающийся должен наблюдать за действиями / зрительными сигналами / тренера-преподавателя или партнера и соответствующим образом реагировать на них.

Выполнение заданий во время передвижения шагом или бегом; изменить способ ходьбы или бега, подпрыгнуть, имитировать удар по мячу ногой и пр.

Выполняя ведение мяча, остановить мяч подошвой или сделать рывок вперед на 6 м или повернуться кругом и снова продолжать ведение. Несколько игроков на ограниченной площадке произвольно водят свои мячи и наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Занимающийся следит за катящимся или летящим к нему мячом и одновременно за действиями партнера. В зависимости от сигнала возвращает мяч партнеру в одно касание или после остановки.

На ограниченной площадке / 20x20 м / находятся две группы игроков / 5-6 человек/ в различной по цвету форме. Игроки одной группы передают друг другу мяч, который не должен задевать игроков первой группы.

Тактические действия полевых игроков.

Обучение обучающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основным тактические действия в нападении и защите.

В нападении: уметь своевременно и точно передать мяч открывшемуся партнеру, выбрать место для получения мяча, взаимодействовать с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками, выбрать место вблизи ворот противника не нарушая правила «вне игры» для завершения атаки ударом по воротам выполнять простейшие комбинации /по одной / - при начале игры, при подаче углового, при вбрасывании мяча из-за боковой линии, при свободном и штрафном ударах.

В защите: уметь действовать в защите по принципу «зоны», перехватывать мяч, бороться за мяч и отбирать его у соперника, правильно действовать при введении мяча в игру из стандартных положений

Тактика вратаря.

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать свободный удар от своих ворот, ввести мяч в игру /после ловли/ открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Этап тренировочный (этап спортивной специализации) 1-го и 2-го годов обучения.

Схема тренировочного процесса:

Подготовительная часть

1. Упражнения общей разминки
2. Упражнения специальной разминки

Основная часть

1. Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом).
2. Упражнения на совершенствование технических приемов.
3. Техничко-тактические упражнения

4. Двухсторонняя игра или упражнения на выносливость.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление мышечного аппарата.

2. Дыхательные упражнения

Удары по мячу ногами.

Удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней стороной), по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары перекидные (через голову противника). Резаные удары (внутренней и внешней частью подъема) по катящемуся вперед, навстречу и сбоку мячу. Удары с полуполета всеми способами.

Выполнение всех ударов после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткие, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление полета.

Откидка мяча внешней частью подъема при ведении.

Удары: на точность, силу и дальность; после ведения на высокой скорости, с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара; маскируя момент и направление предполагаемого удара.

Удары по мячу головой.

Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары вниз и верхом, вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. Резаные удары боковой частью лба. Перевод мяча лбом. Удары на точность

Остановка мяча.

Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося мяча с поворотом на 90 градусов в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом

Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча.

Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом, с обводкой движущихся и

противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая телом.

Ложные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – рывком уйти с мячом вперед; быстро отвести мяч подошвой ноги под себя – уйти с мячом вперед; быстро отвести мяч ногой под себя – повернуться и уйти с мячом в сторону или назад; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая противника «скрещивание»; ложная передача мяча партнеру.

Отбор мяча.

Отбор мяча при единоборстве с противником, применяя накладывание стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом, с целью отбора мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча.

Вбрасывание мяча.

Вбрасывание из-за боковой линии с места – из положения параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание мяча изученными способами с разбега: на точность и дальность / по коридору шириной 2-3 м /.

Техника игры вратаря.

Ловля в броске мяча, летящего в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Ловля катящегося в сторону мяча в броске. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением и в броске. Ловля опускающихся и прыгающих мячей.

Отбивание ладонями, пальцами рук и броске мячей, летящих в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Отбивание ладонями, пальцами рук катящегося мяча в броске.

Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность.

Выбивание мяча с рук и с полулета на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность.

Тактика игры. Упражнения для совершенствования умения ориентироваться.

Игра в пятнашки в парах на ограниченной площадке (играют 3-4 пары).

8-6 игроков образуют круг. Стоя на месте, передают друг другу в одно касание 2 мяча. На ограниченной площади 4-5 пар с мячами перемещаются в любом направлении и передают друг другу мячи.

Тактические действия полевых игроков.

В нападении в защите, играя по избранной тактической системе в составе команды, уметь выполнять основные обязанности на своем игровом месте.

В нападении: уметь освободиться из-под опеки противника для получения

мяча; выигрывать единоборство, применяя обводку и ложные движения; правильно взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи; атаковать со сменой и без смены мест флангом и через центр; применять «скрещивание» и игру «в стенку»; начинать и развивать атаки из стандартных положений.

В защите: уметь действовать в защите, играя по принципу персональной опеки (контролировать подопечного игрока соперника) и комбинированной обороны; подстраховывать и помогать партнеру; правильно действовать, отражая атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе; взаимодействовать с вратарем; уметь правильно занимать позицию и страховать партнера при атаке противника флангом и через центр; совершенствовать оборонительные действия при введении мяча в игру из стандартных положений.

Тактика вратаря.

Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру ударом от ворот; вводить мяч в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Учебные игры.

В процессе учебных игр занимающихся учат правильно располагаться при переходе от обороны к атаке.

Проводятся игры в 2-4 касания. Даются задания в игре на основе пройденного материала по технике и тактике.

Судейская практика. Составляется график прохождения судейской практики на учебных играх. Судейство разбирается и ставится оценка.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3-го и 4-го годов обучения.

Техника игры

Удары по мячу ногами. Удары по летящему мячу различными способами с поворотом на 90-180 гр. и в прыжке. Резанные удары внешней и внутренней частями подъема по летящему мячу. Удар «подсечка» (носком). Бросок мяча подъемом. Переводы мяча стопой и грудью. Удары на точность, силу и дальность.

Остановка мяча. Остановка с поворотом на 180 градусов – внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Грудью – летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий.

Ведение мяча. Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку.

Ложные движения (финты). Обучение финтам; показать стремление овладеть мячом, катящимся навстречу или сбоку, и неожиданно пропустить мяч между ног или сбоку для партнера; игрок переносит правую ногу через мяч влево и наклоняя туловище влево – посылает мяч внутренней частью подъема левой ногой слева от противника, обегает его с другой стороны и овладевает мячом (финт Месхи); при резкой атаке противника сзади – справа – неожиданно срезать мяч ближней к нему ногой вправо, обежать противника сзади и овладеть мячом. Выполнение двух следующих один за другим финтов (когда первый финт противник сумел разгадать).

Отбор мяча. Отбор мяча в «полушпагате», «шпагате» и подкате.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча с падением на руки (соблюдая правила вбрасывания мяча).

Техника игры вратаря. Отбивание мяча кулаком в прыжке на выходе из ворот. Отбивание мяча ногой, катящегося или низко летящего вблизи вратаря.

Действия вратаря против вышедшего с мячом противника: ловля мяча без падения и с броском в ноги (в группировке и без группировки). Повторный бросок на мяч.

Совершенствование броска мяча рукой о выбивание мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность.

Тактика игры

Тактические действия полевых игроков. Совершенствование игры по избранной тактической системе.

В нападении: уметь создавать численный перевес в атаке за счет скоростного маневрирования по фронту и за счет подключения из глубины обороны полузащитников и защитников; менять фланг атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг, куда своевременно подключается партнер; правильно взаимодействовать при развитии атак вблизи ворот противника и завершать атаки ударом по воротам; совершенствовать тактические комбинации с переменной мест и комбинации из стандартных положений.

В защите: совершенствовать метод комбинированной обороны; центральным защитникам уметь играть по зонному принципу; подстраховывать партнеров; создавать численное превосходство в обороне; организованно действовать при начале атак соперников из стандартных положений вблизи своих ворот; быстро приспособляться к индивидуальным особенностям подопечного игрока соперника, противопоставляя ему свои действия, обеспечивающие успешную оборону; быстро перестраиваться от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря. Уметь выбирать место (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; выходить для броска в ноги, точно определяя момент для выхода из ворот и броска в ноги; руководить игрой партнеров по обороне; вводя мяч в игру, организовывать контратаку.

Инструкторская и судейская практика

Уметь организовать группу, подавая основные строевые команды – для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании. Принятие рапорта.

В качестве помощника тренера – уметь показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приемов, простейших тактических комбинаций.

Уметь составлять комплекс упражнений зарядок, подбирать упражнения для разминки и провести их самостоятельно.

Судейство игр в процессе учебных занятий.

Практика судейства на соревнованиях внутри спортивной школы, района и города.

Участие в соревнованиях

Участие в товарищеских и календарных играх на первенство города.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5-го года обучения и группы

спортивного совершенствования

Техника игры

Удары по мячу ногой. Совершенствовать точность ударов (в цель, в ворота, движущемуся партнеру). Уметь соизмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной, к направлению удара, в прыжке, с падением).

Совершенствовать умение точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой. Совершенствовать технику ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

Остановка мяча. Совершенствовать остановку мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

Ведение мяча. Совершенствовать ведение мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

Ложные движения (финты). Совершенствовать финты с учетом развития у занимающихся двигательных качеств и игрового места в составе команды, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

Отбор мяча. Совершенствовать умение определять /предугадывать/ замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ овладения мячом.

Вбрасывание мяча. Совершенствовать точность и дальность вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

Техника игры вратаря. Совершенствовать технику ловли и отбивания мяча, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в броске. Совершенствовать броски руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность.

Тактика игры.

Тактические действия полевых игроков. Совершенствовать игру по избранной тактической системе, учитывая индивидуальные особенности игроков (быстрый старт, сильный и прицельный удар по воротам, прыгучесть и умение выигрывать единоборство при игре головой, скоростную обводку, надежный отбор мяча, умение плотно закрывать подопечного игрока и др.). Уметь перестраивать тактический план игры, сохраняя четкое взаимодействие в линиях защиты и нападения.

В нападении: совершенствовать – быстроту организации контратак, выполняя продольные и диагональные, средние, длинные передачи; тактические комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создание численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников; остроту действий в завершающей фазе атаки.

В защите: совершенствовать – игру по принципу комбинированной обороны; умение центральных защитников играть по зонному принципу; слаженность действий и подстраховку при атаке численно превосходящего соперника; усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

Тактика вратаря. Совершенствовать умение определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применять наиболее рациональные технические приемы. Совершенствовать игру

на выходах, быструю организацию контратаки, руководство игрой партнеров по обороне.

Инструкторская и судейская практика.

Совершенствование навыков в организации группы (построение, подача основных строевых команд).

Уметь подобрать упражнения для основной части урока и провести ее. Составить конспект урока и провести его самостоятельно. Составить учебный и рабочий планы. Уметь организовывать и проводить занятия с новичками секций футбола общеобразовательных школ, командами футбольных клубов.

Практика судейства в процессе учебных занятий, соревнований спортивной школы, районных и городских соревнований.

Участие в соревнованиях

Участие в товарищеских и календарных соревнованиях на первенство города, федерации.

Комплексное занятие, решающее задачи технической и физической подготовки.

Подготовительная часть

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Упражнения специальной разминки

Основная часть

1. Изучение нового технического приема.
2. Упражнения, направленные на развитие быстроты.
3. Совершенствование технических приемов без единоборств и с применением сопротивления соперника.
4. Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.

Заключительная часть

1. Подвижная игра («Охотники и утки» или «Мяч по кругу»).
2. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

Комплексное занятие, решающее задачи технической и тактической подготовки.

Подготовительная часть

1. Различные беговые упражнения.
2. Упражнения с мячом в парах и больших группах.

Основная часть

1. Изучение технических приемов.
2. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий.
3. Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия.
4. Совершенствование технико-тактических действий в двухсторонней игре.

Заключительная часть

Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и равномерное дыхание.

Общие схемы построения тренировочных и межигровых микроциклов о направленности и динамике нагрузки в различных периодах годового цикла для учебно-тренировочных групп (с 13 лет) и групп спортивного совершенствования представлены ниже. Двухразовые занятия рекомендуется проводить в старших учебно-тренировочных группах, работающих в режиме специализированных классов. Для решения поставленных задач в группах спортивного совершенствования необходимо стремиться проводить тренировочную работу в режиме команд мастеров. В индивидуальном планировании установки общего плана конкретизируются применительно к каждому перспективному футболисту. Для спортсменов, входящих в сборные команды, составляются индивидуальные планы с учетом требований, которые устанавливаются специально для них.

11. Примерный тренировочный этап ТЭ (ЭСС)

с обучающихся 13-14 лет на общем подготовительном этапе.

Дни занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
Понедельник	1. Теоретическое занятие – согласно тематическому планированию.	45	малая
	2. Совершенствование технико-тактических приемов. Удары и передачи мяча головой в процессе игровых упражнений.	60	
Вторник	1. Развитие скоростно-силовых качеств. Старты, ускорения, прыжковые упражнения, акробатические упражнения, упражнения с	60	средняя
		60	

	отягощениями. 2.Учебно-тренировочная игра. Игра с тактическим заданием :выбор места, «закрывание»и «открывание», смена мест.		
Среда	1.Развитие специальной выносливости. Спортивные и подвижные игры. Эстафета с мячом. 2.Мини-футбол.	60 75	большая
Четверг	1.Развитие ловкости. Акробатические упражнения. Подвижные игры, эстафеты с мячом. 2.Совершенствование индивидуального технического мастерства. Удары по цели на точность попадания. Совершенствование передач.	30 60	малая
Пятница	1.Развитие общей выносливости. Кроссовая или лыжная подготовка, плавание, подвижные игры, эстафеты. 2.Мини-футбол	75 60	большая
Суббота	Активный отдых. Восстановительные мероприятия.		
Воскресенье	Совершенствование технико-тактических навыков в контрольных или товарищеских играх (применительно к конкретным климатическим условиям)		

**Примерный тренировочный цикл ТЭ (ЭСС)
со спортсменами 15-16 лет на общем подготовительном этапе.**

Дни занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
Понедельник	Совершенствование технического мастерства в круговой тренировке	90	малая
Вторник	1Развитие скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, эстафеты, упражнения с партнером	60	большая

	2.Игровые упражнения. Борьба за мяч 4х3, 3х2	75	
Среда	1.Теоретическое занятие – согласно тематическому планированию	45	малая
	2.Развитие ловкости. Кульбиты, кувырки, жонглирование мячом в парах, эстафеты.	45	
	3.Спортивные игры. Баскетбол, волейбол ногами и головой	45	
Четверг	1.Совершенствование индивидуального технического мастерства. В различных упражнениях остановки мяча бедром и грудью	45	
	2. Мини-футбол	45	малая
	3.Развитие общей выносливости. Бег с изменением темпа, повторный бег. Кросс по пересеченной местности; плавание, водное поло	90	большая
Пятница	1.Совершенствование технических приемов. Ведение мяча с обводкой стоек, обводкой партнера, передача мяча на различные расстояния	50	малая
	2.Мини-футбол	40	
Суббота	Техника и тактика в игровых упражнениях, контрольных и товарищеских играх (применительно к конкретным климатическим условиям)	90	средняя
Воскресенье	Подготовка к сдаче нормативов	90	средняя
	Восстановительные мероприятия		

**Примерный тренировочный цикл ТЭ (ЭССМ)
17-18 лет на общем подготовительном этапе.**

Дни занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
Понедельник	Активный отдых восстановительные мероприятия	135	
Вторник	1.Совершенствование техники игры с использованием принципов круговой тренировки	45	средняя

	2.Мини-футбол.	45	
	3.Скоростно-силовая подготовка. Обще развивающие упражнения с отягощением. Беговые и прыжковые упражнения с отягощением. Игровые упражнения с единоборством.	90	
Среда	1.Совершенствование индивидуального технического мастерства с учетом занимаемого места в команде, недостатков и сильных сторон футболистов	90	малая
	2.Совершенствование скоростной выносливости. Беговые упражнения без мяча и с мячом с использованием повторного или интервального метода тренировки. Игровые упражнения 4x2, 5x3	90	большая
Четверг	1.Совершенствование технико-тактического мастерства в игровых упражнениях.	90	средняя
	2.Развитие общей выносливости. Повторный и переменный бег, кросс; лыжи; плавание.	90	большая
Пятница	1.Развитие ловкости. Акробатические упражнения. Эстафеты. Упражнения на батуте.	90	малая
	2.Совершенствование индивидуального технического мастерства. Прямые и резаные удары, остановки с переводом. Удары головой в прыжке.	45	малая
	3. Мини-футбол	45	средняя
Суббота	Совершенствование технико-тактического мастерства в игровых упражнениях	90	средняя
Воскресенье	Технико-тактическая подготовка в игровых упражнениях, контрольных и товарищеских играх (применительно к конкретным климатическим условиям)	135	большая

**Примерный тренировочный цикл ТЭ (ЭСС)
с 13-14 лет на специально-подготовительном этапе.**

Дни занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
Понедельник	Комплексное развитие двигательных качеств посредством круговой тренировки	135	средняя

Вторник	1.Технико-тактическая подготовка – штрафные и угловые удары, действия игроков обороны и нападения	45	средняя
	2.Мини-футбол или двухсторонняя игра	45	
Среда	1.Скоростно-силовая подготовка. Рывки, ускорения, прыжки, упражнения с весом, партнером, толчки плечом партнера.	45	большая
	2.Игровые упражнения 5х3, 4х3, 3х2.	90	
Четверг	1.Теоретическое занятие – согласно тематическому планированию.	45	малая
	2.Совершенствование индивидуального технического мастерства (удары по мячу с лета и полулета)	45	
Пятница	Совершенствование общей и специальной выносливости в упражнениях с мячом (игра 3х3 с четырьмя воротами, 5х5, эстафеты с мячом)	135	большая
Суббота	Активный отдых. Восстановительные мероприятия		
Воскресенье	Технико-тактическая подготовка в учебно-тренировочных играх	90	средняя

**Примерный тренировочный цикл ТЭ (ЭСС)
со спортсменами 15-16 лет на специально-подготовительном этапе.**

Дни занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
Понедельник	Технико-тактическая подготовка. Игровые упражнения: действия с ограничением в касаниях мяча, стенка, «скрещивание»	135	средняя

Вторник	1.Скоростно-силовая подготовка. Челночный бег, прыжковые упражнения, ускорения, рывки, упражнения с гантелями; с отягощениями; упражнения с партнером. Акробатические упражнения.	45	большая
	2.Мини-футбол	90	
Среда	1.Теоретическая подготовка – согласно тематическому планированию.	45	малая
	2.Совершенствование индивидуального технического мастерства – удары головой в цель без прыжка и в прыжке, удары по цели из различных положений с преодолением сопротивления	90	
Четверг	1.Комплексное развитие двигательных качеств (акробатические упражнения, старты, ускорения, прыжки, подвижные игры, эстафеты).	60	
	2.Игровые упражнения – 4х3, 3х2, 5х5	30	средняя
	3.Совершенствование групповых и командных действий при выполнении стандартных положений (свободные и штрафные удары, угловые удары)	90	малая
Пятница	Совершенствование общей и специальной выносливости – бег повторный и интервальный с мячом и без мяча, подвижные игры, «пятнашки», «салочки».	135	большая
Суббота	Активный отдых. Восстановительные мероприятия		
Воскресенье	Технико-тактическая подготовка в игровых упражнениях, контрольных и товарищеских играх (применительно к конкретным климатическим условиям)	90	средняя

**Примерный тренировочный цикл ТЭ (ЭССМ)
17-18 лет на специально-подготовительном этапе.**

Дни занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
Понедельник	Активный отдых. Восстановительные мероприятия	180	

Вторник	1.Скоростно-силовая подготовка. Беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты.	60	средняя
	2.Совершенствование технического мастерства с использованием принципов круговой тренировки	120	
Среда	Развитие специальной выносливости с использованием упражнений с мячом, подвижных игр. Двухсторонняя игра.	120	средняя
Четверг	Совершенствование тактики игры и функциональная подготовка. Игровые упражнения со специальными заданиями, направленные на совершенствование взаимодействия внутри линий и между линиями.	180	средняя
Пятница	1.Развитие ловкости координации. Акробатические упражнения, эстафеты. Специальные упражнения с мячом.	90	средняя
	2.Совершенствование тактических комбинаций в стандартных положениях.	90	
Суббота	1.Теоретическое занятие – согласно тематическому плану.	45	средняя
	2.Совершенствование технического мастерства с учетом занимаемого места в команде.	90	
Воскресенье	Технико-тактическая подготовка в контрольных или товарищеских играх.	135	большая

**Примерный межигровой цикл (ЭСС)
с обучающимися 13-14 лет в соревновательном периоде.**

Дни занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
Понедельник	Активный отдых. Восстановительные		

	мероприятия. Совершенствование индивидуального технического мастерства игроков, не принимающих участия в календарной игре.		
Вторник	1.Теория – разбор игры.	45	средняя
	2.Совершенствование индивидуального технического мастерства (с учетом слабых и сильных сторон подготовки).	90	
Среда	1.Скоростно-силовая подготовка. Упражнения с отягощением, прыжковые упражнения. Бег по наклонной плоскости.	45	большая
	2.Технико-тактическая подготовка. Упражнение «игра в стенку», игровые упражнения 3х3, 4х3, 3х2.	90	
Четверг	Совершенствование техники игры с учетом занимаемого места в команде.	90	малая
Пятница	Комплексное совершенствование двигательных качеств (специальная выносливость и атлетическая подготовка).	135	средняя
Суббота	Индивидуальная и групповая тактическая подготовка. Совершенствование действий игроков при розыгрыше угловых, штрафных и свободных ударов.	90	малая
Воскресенье	Установка на игру.	90	большая
	Календарная игра.		

**Примерный междуигровой цикл (ЭСС)
со спортсменами 15-16 лет в соревновательном периоде.**

Дни занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
Понедельник	Активный отдых. Восстановительные		

	мероприятия. Совершенствование индивидуального технического мастерства игроков, не принимавших участия в календарной игре.		
Вторник	1. Теоретическая подготовка – разбор игры. Индивидуальное развитие двигательных качеств с учетом дальнейшего совершенствования сильных и улучшения слабых сторон подготовки.	45	средняя
	2. Техничко-тактическая подготовка. Упражнения «скрещивание», перехваты, смена мест.	90	
Среда	Скоростно-силовая подготовка (прыжки без изменения и с изменением направления, с различных исходных положений, подвижные игры)	135	большая
Четверг	1. Совершенствование индивидуального технического мастерства с учетом выполнения основных функций игроков.	90	малая
	2. Совершенствование техники и тактики в учебно-тренировочной игре (с применением «игры в стенку» и «скрещивания»)	90	средняя
Пятница	Совершенствование специальной выносливости в игровых упражнениях	135	большая
Суббота	Индивидуальная технико-тактическая подготовка (в защите – страховка партнера и правильный выбор позиции при атаке флангом; в нападении – атака флангом со сменой и без смены мест)	90	малая
Воскресенье	Установка на игру. Календарная игра.	135	большая

**Примерный междигровой цикл (ЭССМ)
17-18 лет в соревновательном периоде.**

Дни занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
Понедельник	Активный отдых. Восстановительные	180	

	мероприятия		
Вторник	1.Теоретическое занятие – разбор игры	60	большая
	2.Развитие скоростно-силовых качеств с использованием подвижных игр, эстафет, игровых упражнений с активным сопротивлением	120	
Среда	Совершенствование технического мастерства с использованием принципов круговой тренировки. Технико-тактическая подготовка в игровых упражнениях 7х7, 8х8 и т.д.	180	средняя
Четверг	Совершенствование тактических действий (с учетом предстоящей календарной игры) в двухсторонней или товарищеской игре.	180	большая
Пятница	1.Развитие ловкости и координации в играх и упражнениях с мячом.	90	средняя
	2.Совершенствование технико-тактического мастерства с учетом занимаемого места в игровых упражнениях.	90	
Суббота	Поддерживающая тренировка. Беговые и прыжковые упражнения. Ускорение с мячом с изменением направления. Игровые упражнения 4х4, 5х5 и т.д.	90	малая
Воскресенье	Установка на игру.		
	Календарная игра.		

12.ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО, ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ

Человек, занимающийся спортом, представляет собой сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и

соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

Педагогический контроль – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигать запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно - педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце учебного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по

профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное, комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений.

Большое внимание уделяется *психологической подготовке*.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств обучающихся;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей,

Рекомендации по организации психологической подготовки

Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития спортсмена, с момента спонтанного интереса до высших регулированных функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших достижений.

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося определенным видом спорта на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт избранного вида спорта»;

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности;

3. Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности;

4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни;

5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований, через систему организации жизнедеятельности спортсмена, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности, через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания - как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

6. Подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана тренировочной деятельности последующий период – как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменов.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности юного спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств:

- нравственных;

- волевых;

- интеллектуальных в решении задач связанных с психологической готовностью спортсмена к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки юных спортсменов позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на спортсмена в решении задач формирования и совершенствования необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе достижения высоких спортивных результатов.

Планы применения восстановительных средств

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности не возможно без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок, в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;

- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

Комплексное использование средств, необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса.

Значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

Контроль за спортивной подготовленностью спортсменов

В системе подготовки спортсменов текущий контроль имеет четко определенную цель, методы, содержание и формы организации. Он рассматривается как структурная подсистема управления тренировочным процессом в целом.

Содержание текущего контроля включает:

- учет соревновательной деятельности;
- учет объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- оценку спортсменов по параметрам физической функциональной и психологической подготовленности на основе выделения наиболее информативных их критериев.

Организационно-методическая концепция текущего контроля в подготовке юных спортсменов основывается на следующих принципах:

- комплексность контрольных измерений, характеризующих уровень относительно лабильных показателей физической, технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности спортсменов;
- совершенствование годовых циклов подготовки с четким определением периодов, этапов, мезо – и микроциклов с конкретно решаемыми в них задачами и, в связи с этим, сроками методами текущего контроля;
- строгий учет параметров тренировочных нагрузок, а также результатов соревнований с целью оценки степени воздействия тренировочных средств на эффективность соревновательной деятельности юных спортсменов.

Разработка методов текущего контроля в подготовке квалифицированных юных спортсменов сводится к основным положениям:

- унификация методов текущего контроля юных спортсменов на основе преемственности с высшим спортивным мастерством;
- методы текущего контроля применительно к управлению подготовкой юных квалифицированных спортсменов должны разрабатываться в двух направлениях:

а). Оценка показателей, являющихся базисными для спортивного совершенствования;

б). Оценка, характеризующая уровень специальной подготовленности на информативных показателях функционального состояния спортсменов с помощью которой осуществляется управление тренировочным процессом;

Непременным условием при этом является разработка критериев функционального состояния ведущих систем организма, определяющих высокую работоспособность спортсменов с учетом их возраста и вида спортивной деятельности.

В качестве основополагающих положений при определении нормативных показателей в юношеском спорте приняты следующие:

- ориентация на требования высшего спортивного мастерства;
- установка на принципы соразмерности в развитии основных функциональных качеств и сторон мастерства;
- учет характерных особенностей соревновательной деятельности в конкретном виде спорта.

Содержание комплексного текущего контроля включает обследование соревновательной деятельности, диагностику здоровья, определение функционального состояния юных спортсменов, работоспособности, уровня развития общих и специальных физических качеств, а также технико-тактического мастерства.

В комплексном контроле определяющее значение имеют врачебные методы. Главная особенность врачебного обследования обучающихся – изучение целостной деятельности организма, обуславливающий его приспособленность к физическому напряжению. При этом методы исследования подбираются с таким расчетом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень его функциональных возможностей.

Повышенные тренировочные нагрузки, падающие на растущий организм, требуют от тренеров-преподавателей хороших знаний морфо - функциональных особенностей организма и постоянного внимательного контроля за их формированием.

При построении тренировочного процесса следует руководствоваться биологическими возможностями организма, данными врачебного обследования, результатами медико-педагогического контроля за функциональным состоянием организма спортсменов и их переносимостью тренировочных нагрузок.

Для того, чтобы принять правильное решение по итогам комплексного контроля, необходимо учитывать условия, в которых проходит спортивная подготовка (тренировочная и соревновательная деятельность). Само выполнение тренировочной программы часто зависит от состояния и условий внешней среды.

В практике часто случается, что уровень подготовленности спортсменов бывает достаточно высок, а факторы внешней среды не позволили спортсмену показать высокие результаты.

К таким факторам относятся:

- состояние спортивного сооружения;
- качество спортивного инвентаря и оборудования;
- спортивная экипировка.

За последние годы в спорте произошли кардинальные изменения, связанные с совершенствованием материально-технической базы, созданием новых моделей инвентаря, оборудования, тренажеров, спортивной обуви, одежды и др., все это способствует изменению техники, совершенствованию методов тренировки, сохранению здоровья спортсменов, ускоряет рост спортивных результатов.

13. ОБЩИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ДОПИНГАХ

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды.

Запрещенные вещества:

- стимуляторы;
- наркотики;
- каннабиноиды;
- анаболические агенты;

- пептидные гормоны;
- бета-2 агонисты;
- вещества с антиэстрогенным действием;
- маскирующие вещества;
- глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы:

- улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003г. на конференции в г.Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- *первое нарушение*: минимум – предупреждение, максимум – 1 год **дисквалификации**;
- *второе нарушение*: 2 года **дисквалификации**;
- *третье нарушение*: пожизненная **дисквалификация**.

14.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов по общей и специальной физической и технико-тактической подготовке.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится на основании решения тренерского совета с учетом выполнения юными футболистами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке, медико-биологических показателей, наличие установленного спортивного разряда.

Выполнение программы по каждому году обучения служит основным критерием оценки качества работы отдельного тренера и спортивной школы в целом. Оценка качества тренировочной работы только по результатам участия в соревнованиях неприемлема в работе с юными футболистами. В отдельных случаях в соответствии с конкретными условиями работы школы (климатические условия, наличие материальной базы, контингент учащихся и

т.д.) педагогический совет школы может вносить изменения в содержание данной программы, сохраняя при этом ее основную направленность.

Подготовка обучающихся к сдаче контрольно-переводных нормативов осуществляется регулярно и является органической частью учебного процесса. Сдача нормативов проводится в специально отведенное время при присутствии администрации Учреждения.

Для перевода из одной учебной группы в другую обучающийся обязан выполнить требования, предусмотренные программой для каждой возрастной группы (контрольно-переводные нормативы).

Приложение № 5
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта футбол

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Юноши
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с)
	Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с)
	Челночный бег 3x10 м (не более 9,3 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)
	Тройной прыжок (не менее 360 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)
Выносливость	Бег на 1000 м

Приложение № 6
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта футбол

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Юноши
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,8 с)
	Бег на 15 м с хода (не более 2,4 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,9 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,6 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 90 см)
	Тройной прыжок (не менее 6 м 20 см)
	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 12 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

Приложение № 6
к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта футбол

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Юноши
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,53 с)
	Бег на 15 м с хода (не более 2,14 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,60 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,30 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не мене 2 м 10 см)
	Тройной прыжок (не менее 6 м 60 см)
	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 18 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 27 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 9 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Юноши
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,35 с)
	Бег на 15 м с хода (не более 1,93 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,24 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 3,88 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 2 м 50 см)
	Тройной прыжок (не менее 7 м 50 см)
	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 29 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 40 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 12 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МБУ ДО «ДЮСШ»
Пронского района
Рязанской области

_____ **А.И. Кашто**

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

УПРАЖНЕНИЯ	8 лет			9 лет			10 лет			11 лет			12 лет			13 лет		
	Удовл.	Хор.	Отл.	Удовл.	Хор.	Отл.	Удовл.	Хор.	Отл.	Удовл.	Хор.	Отл.	Удовл.	Хор.	Отл.	Удовл.	Хор.	Отл.
	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА																	
Бег 10м (сек)	2.5	2.4	2.3	2.4	2.3	2.2	2.3	2.2	2.1	2.2	2.1	2.0	2.1	2.0	1.9	2.0	1.9	1.8
Бег 30м (сек)	5.8	5.7	5.5	5.7	5.5	5.3	5.6	5.45	5.3	5.45	5.3	5.15	5.2	5.1	5.0	4.9	4.8	4.65
Бег 50м (сек)	9.0	8.9	8.8	8.9	8.8	8.7	8.8	8.7	8.6	8.7	8.6	8.5	8.6	8.5	8.4	8.5	8.4	8.3
Прыжок в длину с места (см)	150	155	160	156	162	168	164	170	176	168	176	184	180	188	196	195	205	215
Тройной прыжок с места (см)							445	450	460	455	460	470	500	520	545	550	570	590
Челночный бег 7х50 (сек)																69.0	68.0	66.0
Бег 400м (сек)										87.0	84.0	80.0	84.0	80.0	76.0	77.0	74.0	70.0
6-минутный бег (м)										1200	1300	1400	1300	1400	1500			
12-минутный бег (м)																2700	2800	2900

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МБУ ДО «ДЮСШ»
Пронского района
Рязанской области

_____ **А.И. Кашто**

К О Н Т Р О Л Ь Н Ы Е Н О Р М А Т И В Ы

УПРАЖНЕНИЯ	14 лет			15 лет			16 лет			17 лет			18 лет					
	Удовл.	Хор.	Отл.	Удовл.	Хор.	Отл.	Удовл.	Хор.	Отл.	Удовл.	Хор.	Отл.	Удовл.	Хор.	Отл.	Удовл.	Хор.	Отл.
	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА																	
Бег 10м (сек)	2.0	1.9	1.8	1.9	1.8	1.7	1.8	1.7	1.6	1.8	1.7	1.6	1.8	1.7	1.6			
Бег 30м (сек)	4.8	4.6	4.45	4.6	4.45	4.3	4.5	4.35	4.2	4.4	4.3	4.15	4.3	4.2	4.1			
Бег 50м (сек)	8.3	8.2	8.1	8.2	8.0	7.8	8.0	7.8	7.5	7.4	7.2	7.0	7.0	6.9	6.8			
Прыжок в длину с места (см)	210	220	230	218	230	242	228	240	252	235	250	265	240	255	270			
Тройной прыжок с места (см)	600	610	630															
Пятикратный прыжок (м)				11.5	12.0	12.3	12.0	12.5	13.0	12.5	13.0	13.3	13.0	13.5	14.0			
Челночный бег 7х50 (сек)	68.0	66.0	65.0	68.0	65.0	64.0	61.0	60.0	59.0	60.0	59.0	58.0	60.0	59.0	58.0			
12-минутный бег (м)	2800	2900	3100	3000	3050	3100	3050	3100	3150	3100	3150	3200	3150	3200	3250			

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МБУ ДО «ДЮСШ»
Пронского района
Рязанской области

_____ **А.И. Кашто**

К О Н Т Р О Л Ь Н Ы Е Н О Р М А Т И В Ы

УПРАЖНЕНИЯ	14 лет			15 лет			16 лет			17 лет			18 лет					
	Удовл.	Хор.	Отл.	Удовл.	Хор.	Отл.	Удовл.	Хор.	Отл.	Удовл.	Хор.	Отл.	Удовл.	Хор.	Отл.	Удовл.	Хор.	Отл.
	СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА																	
Бег 30м с ведением мяча (сек)	5.6	5.4	5.2	5.4	5.2	5.0	5.0	4.8	4.6	4.7	4.6	4.5	4.6	4.5	4.4			
Бег 5х30м с ведением мяча (сек)	29.0	28.0	27.0	28.0	27.0	26.0	27.0	26.0	25.0	26.0	25.0	24.0	25.5	24.5	23.5			
Удары по мячу на дальность. Сумма ударов правой и левой ногой. (м)	61	65	69	71	75	79	75	80	85	80	85	90	85	90	95			
Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	15	17	19	17	19	21	19	21	23	20.5	23	25.5	22.5	25	27.5			

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МБУ ДО «ДЮСШ»
Пронского района
Рязанской области

_____ **А.И. Кашто**

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

УПРАЖНЕНИЯ	8 лет			9 лет			10 лет			11 лет			12 лет			13 лет		
	Удовл.	Хор.	Отл.	Удовл.	Хор.	Отл.	Удовл.	Хор.	Отл.	Удовл.	Хор.	Отл.	Удовл.	Хор.	Отл.	Удовл.	Хор.	Отл.
	СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА																	
Бег 30м с ведением мяча (сек)	8.0	7.5	7.0	7.5	7.0	6.5	6.4	6.2	6.0	6.2	6.0	5.8	6.0	5.8	5.6	5.8	5.6	5.4
Бег 5х30м с ведением мяча (сек)													34.0	32.0	30.0	32.0	30.0	28.0
Удары по мячу на дальность. Сумма ударов правой и левой ногой. (м)										37	40	43	42	45	48	51	55	59
Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	6	7	8	8	9	10	10	11	12	10.5	12	13.5	11.5	13	14.5	13.5	15	16.5

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МБУ ДО «ДЮСШ»
Пронского района
Рязанской области

_____ А.И. Кашто

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
по футболу
(на конец учебного года)
по этапам обучения МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа»
Пронского района Рязанской области

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА									
У П Р А Ж Н Е Н И Я	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
Упражнения для полевых игроков : 1.удар по мячу ногой на точность (число попаданий).	6	7	8	6	7	8	6	7	8
2.Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек).				10.0	9.5	9.0	8.7	8.5	8.3
3.Жонгирование мячом (количество) раз.	8	10	12	20	25				

15. ЛИТЕРАТУРА

1. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие 2008г.
2. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов 2006г.
3. Кузнецов А.А. Футбол настольная книга тренера 2011г.
4. Петухов А.А. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения. 2006г.
5. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика 2007г.
6. Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе. 1997г.
7. Футбол: учебник под ред. М.С.Полишкиса, В.А.Выжгина 1999г.
8. Футбол: поурочная программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования ДЮСШ И СДЮШОР под общ. ред. С.Н.Андреева, М.С.Полишкиса, Н.М.Люкшинова, В.Н.Шамардина 1986г.
9. Футбол: учебная программа под общ. ред. В.П.Губа, П.В.Кващука, В.В.Краснощёкова, П.Ф.Ежова, В.А.Блинова 2010г.
10. Футбол: поурочная программа для юных футболистов СДЮШОР и ДЮСШ под общ. ред. И.А.Швыкова, А.А.Сучилина, С.Н.Андреева, Ю.Ф.Буйлина, А.И.Исмоилова, О.Б.Лапшина.
11. Андреев С.Н. футбол в школе. 1986г.
12. Футбол: типовая учебно-тренировочная спортивной подготовки программа для ДЮСШ и СДЮШОР под общ. ред. М.А.Годика, Г.Л.Борознова, Н.В.Котенко, В.Н.Мальшева, Н.А.Кулина, С.А.Российского, О.Б.Лапшина, А.А.Шамардина. 2011г.
12. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов 2010г.
13. Шамардин А.И. Функциональная подготовка футболистов. 2000г.
14. Юный футболист: учебное пособие для тренеров под общей редакцией. А.П.Лаптева, А.А.Сучилина 1983г.