

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа» Юргинского муниципального района

Утверждено
педагогическим советом
МБУДО «ДЮСШ»
Протокол № 4
от "29" августа 2016г.

"Утверждаю"
Директор С.П. Забелин
Протокол
от "29" августа 2016г.



Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта футбол

министерство спорта российской федерации
приказ от 27 марта 2013 года № 147 "Об утверждении федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта футбол"

Разработали:
Бушманов Алексей Гениславович,
тренер - преподаватель
Садыков Зайнула Гайфулович,
тренер - преподаватель

срок реализации программы 8 лет

2016 год

Содержание

Пояснительная записка	3
1 Нормативная часть	5
1.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки	5
1.2 Соотношение объемов тренировочного процесса	6
1.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности	8
1.4 Режимы тренировочной работы	8
1.5 Медицинские, возрастные и психофизические требования	9
1.6 Предельные тренировочные нагрузки	10
1.7 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	12
1.8 Структуру годичного цикла	13
1.8 Учебный план на 46 недели учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ по футболу	14
2 Методическая часть	15
2.1 Методические рекомендации по проведению тренировочных занятий	15
2.2 Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий	17
2.3 Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок	18
2.4 Рекомендации по планированию спортивных результатов	22
2.5 Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического контроля ..	22
2.6 Программный материал по этапам подготовки	23
2.7 Рекомендации по организации психологической подготовки	35
2.8 Применения восстановительных средств	36
2.9 Антидопинговые мероприятия	38
2.10 Инструкторская и судейская практика	39
2.11 Воспитательная работа	39
3 Система контроля и зачетные требования	41
3.1 Конкретизация критериев подготовки	41
4 Перечень информационного обеспечения	51
Приложение	52

Пояснительная записка

Футбол (англ. Football, «ножной мяч») — командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее, чем команда соперника количество раз. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире.

Игры, похожие на современный футбол, существовали довольно давно у разных народов, однако первые записанные правила датированы 1848 годом. Г. де Уинтон и Джон Чарльз Тринг из Кембриджского университета встретились с представителями частных школ с целью сформулировать и принять свод единых правил. И в результате возник документ, опубликованный под названием «Кембриджские правила». Они были одобрены большинством школ и клубов, и позднее (с незначительными изменениями) их приняли за основу правил Футбольной ассоциации Англии.

30 ноября 1872 года был проведён первый в истории международный матч. Он прошёл между сборными Англии и Шотландии. В 1904 году в Париже была основана ФИФА, управляющая организация в футболе. В неё вошли: Бельгия, Дания, Франция, Нидерланды, Испания (как ФК «Мадрид»), Швеция и Швейцария.

После избрания Жюля Римэ президентом ФИФА в 1921 году было ратифицировано предложение считать последующие Олимпийские футбольные турниры «чемпионатами мира по футболу среди любителей». Эти турниры — 1924 и 1928 годов — выиграла сборная Уругвая. Благодаря этим успехам у Ассоциации футбола Уругвая не было конкурентов в борьбе за организацию первого в истории Кубка мира ФИФА (более известного в русском языке просто как *чемпионат мира по футболу*), который прошёл в 1930 году. Уругвайцы стали победителем домашнего первенства, трёхкратными чемпионами мира по футболу и первыми обладателями Кубка мира ФИФА. Это стало началом новой эры в истории футбола. До 1970 года этот трофей носил имя Жюля Риме, также был известен как «Кубок богини Nike», но после третьей победы сборной Бразилии на чемпионате мира был отдан ей на вечное хранение. Вместо него стал разыгрываться современный Кубок мира.

Целью многолетней подготовки футболистов в детско-юношеских спортивных школах является физическое воспитание, спортивная подготовка и физическое образование.

Основными задачами реализации Программы являются:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для их физического образования, воспитания и развития;
- формирование знаний, умений и навыков в области физкультуры и спорта;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- подготовка к поступлению в организации, реализующие профессиональные образовательные программы в футболе;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

Программа:

1) **содержит** следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта;

- специальная физическая подготовка.
- 2) **учитывает** особенности подготовки обучающихся по футболу, в том числе:
- вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой футбола при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов;
 - постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на этапах (периодах) обучения;
 - большой объем соревновательной деятельности.

Результатом освоения Программы по футболу является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

- **в области теории и методики физической культуры и спорта:**
 - история развития избранного вида спорта;
 - место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
 - основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
 - основы спортивной подготовки;
 - необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
 - гигиенические знания, умения и навыки;
 - режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
 - основы спортивного питания;
 - требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
 - требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.
- **в области общей физической подготовки:**
 - развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
 - освоение комплексов физических упражнений;
 - укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.
- **в области избранного вида спорта:**
 - овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
 - приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
 - развитие специальных психологических качеств;
 - обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
 - освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
 - выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.
- **в области специальной физической подготовки:**
 - развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
 - повышение индивидуального игрового мастерства;
 - освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
 - повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

Основные принципы программы:

принцип последовательности – учебные задачи решаются методом усвоения материала (от простого к сложному, в соответствии с возрастными возможностями);

принцип научности – программа основана на базе программ для спортивных школ, научных монографий, учебных пособий для высших учебных заведений;

принцип доступности – программа построена на доступном в изложении материале

приоритета интереса группы в целом и каждого воспитанника в отдельности;

гуманистических начал, многообразия и вариативности форм организации деятельности;

непрерывности образования и воспитания;

единства общей и специальной подготовки;

цикличности, повторяемости, непрерывности и постепенного увеличения нагрузки.

1. Нормативная часть

Программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) разработана и реализуется в соответствии и с учетом основных положений и требований:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (часть 4 ст. 84).

- Приказа Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

- Приказа Минспорта РФ от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

- Приказа Минспорта РФ от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (с изм., внесенными Федеральными законами от 17.12.2009 N 313-ФЗ, от 13.12.2010 N 358-ФЗ, 06.11.2011 N 301-ФЗ).

- Приказа Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 147 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол».

Программа соответствует настоящим ФГТ и учитывает:

- требования федеральных стандартов спортивной подготовки по футболу;
- возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях футболом.

Нормативная часть программы определяет основные требования по ее структуре и содержанию: по возрасту, численному составу занимающихся, объему отдельных видов подготовки (теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, футбол, специальная физическая подготовка) и нагрузок разной направленности, а также по структуре многолетней подготовки юных футболистов. Многолетняя подготовка юных футболистов включает в себя этап начальной подготовки и тренировочный этап.

Прием на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта проводится на основании разрешения врача-педиатра (предоставление справки) и результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы способности в области физической культуры и спорта, в порядке, установленном Минспортом России по согласованию с Минобрнауки России.

1.1 ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, 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	12 - 14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	12 - 14
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	2 - 6

Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	1 - 4
-------------------------------------	-----------------	----	-------

1.2 СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ФУТБОЛ

В процессе реализации Программы по футболу, предусмотрено следующее **соотношение объемов обучения по предметным областям** по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по футболу);
- теоретическая подготовка в объеме не менее 10% от общего объема учебного плана;
- общая физическая подготовка в объеме от 10% до 20% от общего объема учебного плана;
- специальная физическая подготовка в объеме от 10% до 20% от общего объема учебного плана;
- футбол в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	13 - 17	13 - 17	13 - 17	13 - 17	4 - 6	9 - 11
Специальная физическая подготовка (%)	4 - 6	4 - 6	9 - 11	9 - 11	9 - 11	4 - 6
Техническая подготовка (%)	35 - 45	35 - 45	26 - 34	18 - 23	13 - 17	13 - 17
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	9 - 11	9 - 11	9 - 11	9 - 11	13 - 17	9 - 11
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	22 - 28	22 - 28	26 - 34	31 - 39	35 - 45	39 - 51
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	4 - 6	4 - 6	5 - 8	5 - 8	8 - 10	8 - 10

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 прёмов 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

1.3 ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА ФУТБОЛ

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Контрольные	1	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	1	1
Основные	1	1	2	2	2	2
Всего игр	22	22	28	28	32	32

1.4 РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Этапы подготовки		Год обучения	Примерный возраст для начинающих	Кол-во часов в неделю	Минимальное кол-во учащихся (чел)	Требования по спортивной подготовке
Начальная подготовка		1 - й год	8	6	15	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
		2 - ой год	9	8	12	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
		3 - й год	9-10	8	12	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Начальной специализации	1-ый год	10-11лет	12	12	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
		2-ой год	11-12лет	12	12	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и квалификационные требования – 3 юношеский разряд

Углубленной специализации	3-ий год	13-14 лет	18	12	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и квалификационные требования - 3 юношеский разряд (подтвердить)
	4-ый год	15-16 лет	18	12	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и квалификационные требования - 2 юношеский разряд
	5-ый год	17-18 лет	18	12	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и квалификационные требования - 2 юношеский разряд (подтвердить).

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-воспитательной работы в спортивной школе является занятие продолжительностью 45 минут (один академический час).

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

на этапах начальной подготовки (ГНП) - двух академических часов, т.е. 90 минут;

на тренировочных этапах 1, 2, 3 года обучения (УТГ-1, УТГ-2, УТГ-3) - трех академических часов;

на тренировочных этапах 4, 5 года обучения (УТГ-4, УТГ-5) - четырех академических часов.

1.5 МЕДИЦИНСКИЕ, ВОЗРАСТНЫЕ И ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЛИЦАМ, ПРОХОДЯЩИМ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ

- 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; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

1.6 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 3х2, 4х3, 4х2 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	Наименование нагрузки
------------------------	-------------------	---	---	-----------------------

			сокращений)	
175	87	120 90 60 30	21000 15750 10500 5250	большая большая средняя малая
165	79	150 120 90 60 30	24750 19800 14850 9900 4950	большая большая большая средняя малая
150	66	150 120 90 60 30	22500 18000 13500 9000 4500	большая большая средняя средняя малая
130	50	180 150 120 90 60 30	23400 19500 15600 11700 7800 3900	большая большая большая средняя малая малая

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершен- ствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	12	18	14	14 - 16
Количество тренировок в неделю	3	4 - 5	5 - 6	5 - 7	7 - 12	7 - 12
Общее количество часов в год	276	368	552	828	728	728 - 832
Общее количество тренировок в год	138	184-230	230-276	230-322	624	624

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2-х, а в тренировочных группах 4-х академических часов.

Изучение теоретического материала планируется в форме бесед продолжительностью 15-30 минут или специальных теоретических занятий продолжительностью 45 минут. Кроме того, теоретические знания приобретаются также на практических занятиях. При изучении теоретического материала широко используются наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы.

1.7 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

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

1.8 Структура годичного цикла

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 течении 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.).

1.9 Учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ по футболу

Разделы	Этапы подготовки						
	Начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
			Начальной специализации и		Углубленной специализации		
	1-ый	2-3й	1-ый	2-ой	3-ий	4-ый	5-ый

	год	год	год	год	год	год	год
Возраст учащихся (лет)	8	9-10	10-11	12-13	14-15	16-17	17-18
Общая физическая подготовка	82	110	154	154	120	120	120
Специальная физическая подготовка	24	30	50	50	92	92	92
Теория и методика физической культуры и спорта	4	9	18	18	34	34	34
Техническая подготовка	110	137	208	208	246	246	246
Тактическая подготовка	32	48	62	62	188	188	188
Текущие и переводные контрольные нормативы (подготовка к ним)	6	6	6	6	28	28	28
Учебные и тренировочные игры	18	24	30	30	54	54	54
Участие в соревнованиях	-	4	24	24	48	48	48
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	18	18	18
Восстановительные мероприятия			По специальному плану вне сетки				
Общее количество часов	276	368	552	552	828	828	828

Формы занятий:	
Урочная	Неурочная
Этап начальной подготовки	
1. Групповое занятие	1. Соревнования
2. Итоговое тестирование	2. Домашнее задание
3. Теоретические занятия	3. Спартакиада
4. Товарищеские игры	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
1. Учебные занятия	1. Соревнования
Групповые	2. Выездной спортивно-оздоровительный лагерь
Индивидуальные	4. Домашнее задание
2. Тестирование	5. Просмотр соревнований
3. Реабилитационные и восстановительные мероприятия	6. Судейская практика
4. Теоретические занятия	
5. Товарищеские игры	

2. Методическая часть

2.1 Методические рекомендации по организации тренировочного процесса

Основной целью многолетней подготовки юных футболистов является подготовка высококвалифицированных спортсменов, способных показывать высокие спортивные результаты на соревнованиях самого высокого уровня.

В этом аспекте процесс построения многолетней подготовки должен осуществляться на основе следующих факторов: специфики игры «футбол», основных концепций теории и методики футбола, модельных характеристик высококвалифицированных футболистов и возрастных особенностей юных футболистов.

Специализированные занятия по футболу начинаются с 11-12 лет. После окончания курса обучения в ДЮСШ спортсмены переходят в команды высших разрядов. Первых значительных успехов в футболе футболисты достигают в возрасте 18-20 лет, а высших результатов достигают в возрасте 25-28 лет.

Многолетняя подготовка юных футболистов - это единый педагогический процесс, состоящий из следующих этапов:

- **Этап начальной подготовки;**
- **Тренировочный этап (этап спортивной специализации),** подразделяется на 2 раздела: - начальная специализация;
- углубленная специализация.

Каждый этап имеет определенную педагогическую направленность и на нем решаются определенные, свойственные ему задачи.

Этап начальной подготовки - этап предварительной спортивной подготовки.

Основные задачи:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, закаливание организма;
- развитие определенных качеств и способностей (координации движений, быстроты, гибкости, способности ориентироваться в меняющейся обстановке, скоростно-силовых качеств, общей выносливости);
- обучение основам техники и тактики игры;
- приучение к игровым условиям;
- формирование у занимающихся стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия;
- подготовка и выполнение нормативов по технической и физической подготовке;
- освоение основ гигиены, самоконтроля, самостоятельного занятия;
- первичный отбор способных к занятиям футболом.

На этапе начальной подготовки должна быть обеспечена строгая последовательность и непрерывность всего становления мастерства юных спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья, формирования осанки, совершенствования функций анализаторов и вегетативных систем организма, привития устойчивого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, воспитания интеллектуальных, нравственных качеств.

Основным показателем в конце каждого учебного года является выполнение программных требований, предъявляемых к уровню подготовленности учащихся.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) подразделяется на этап начальной специализации 1-го и 2-го годов обучения и этап углубленной специализации 3-го, 4-го и 5-го годов обучения.

Основные задачи **этапа начальной специализации** 1-го и 2-го годов обучения:

- всесторонняя общая и специальная физическая подготовка, закаливание организма;
- развитие специальных способностей, необходимых для освоения основами техники и тактики футбола;
- приобретение соревновательного опыта;
- на базе разносторонней физической подготовки создание физиологических, морфологических и психологических предпосылок для углубленной специализированной подготовки в футболе;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- освоение основ гигиены, самоконтроля, самостоятельного занятия;
- подготовка и выполнение нормативов по технической и физической подготовке;
- формирование коммуникативных навыков.

Основные задачи **этапа углубленной специализации** 3-го, 4-го и 5-го годов обучения:

- всесторонняя физическая подготовка, закаливание организма, повышение уровня общей физической подготовки;
- развитие специальных способностей, необходимых для совершенствования техники и тактики;
- прочное освоение основами современной техники и тактики и умение применять в

- игре;
- определение игрового амплуа и развитие соответствующих индивидуальных качеств и навыков;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств;
- совершенствование навыков самостоятельных занятий;
- формирование коммуникативных навыков.
- Этап функциональной грамотности предусматривает:
 - объективное усложнение учебного материала;
 - увеличение объемов тренировочных нагрузок;
 - дифференцированный, индивидуальный подход к определению содержания, объема и интенсивности физических упражнений в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей занимающихся;
- повышение интенсивности занятий, а также использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья спортсменов.

2.2 Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. К занятиям спортивными и подвижными играми допускаются обучающиеся ДЮСШ, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья

1.2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены

1.3. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падении на мокром, скользком полу или площадке

1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю

1.5. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.6. Обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой

2.2. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке

2.4. Провести разминку

2.5. Тщательно проветрить спортзал

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

- 3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде тренера-преподавателя
- 3.2. Строго соблюдать правила проведения подвижной игры
- 3.3. Избегать столкновения с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков
- 3.4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы
- 3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря
- 4.4. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

- 5.1. Снять спортивную обувь и спортивный костюм.
- 5.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.
- 5.3. Убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место
- 5.4. Провести влажную уборку и проветривание спортивного зала

2.3 Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок

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 приходится 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 высшего 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 занимающихся, 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. средняя нагрузка.

Среда — средняя нагрузка.

Четверг — большая нагрузка

Пятница — нагрузка ниже средней, но выше малой.

Суббота — средняя нагрузка (пред 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 4х3) — 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.

2.4 Рекомендации по планированию спортивных результатов

Планирование является необходимым условием для решения задач, стоящих перед спортивной школой. Оно позволяет определить содержание многолетнего процесса подготовки, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения и 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.

В МБУ ДО ДЮСШ разрабатываются перспективные (на 2 или 4 года), текущие (на учебный год) и оперативные (на каждый месяц, микроцикл и отдельное занятие) планы.

Тренер-преподаватель должен составлять для каждой группы план-график учебного процесса на год, рабочие планы и конспекты учебно-тренировочных занятий. В конспекте должны быть отражены задачи (что изучать, совершенствовать, проверять, направленность занятий и т.п.); основные упражнения, их дозировка (время выполнения упражнения, количество повторений, длина пути и т.п.), организационно-методические указания (что проверять, как построить, как исправить ошибки, какие применить методические приемы и т.п.).

При планировании тренировочных нагрузок во всех возрастных **группах** необходимо учитывать особенности энергообеспечения мышечной деятельности юных футболистов и во всех случаях учитывать режим выполнения упражнений (интенсивность, продолжительность работы, длительность отдыха и количество повторений).

Учебный материал теоретических и практических занятий по физической подготовке, включенный в программу, дан для всех учебных групп. В связи с этим материал по данным разделам подготовки подбирается тренерами самостоятельно с учетом возраста учащихся, их подготовленности и целевой направленности занятий и с учетом ФГТ

2.5 Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического контроля

Человек, занимающийся спортом представляет из себя 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 достигнуть 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.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

2.6 Программный материал по этапам подготовки

Теория и методика физической культуры и спорта.

Темы для этапа начальной подготовки 1-го года обучения

1. Физическая культура и спорт (понятие о физической культуре и спорте: физический культура, как средство всестороннего развития личности; спортшкола, её задачи и содержание деятельности; права и обязанности учащегося ДЮСШ.

2. Обзор развития вида спорта (развитие футбола в РТ, городе, районе; место футбола и его значение в системе физического воспитания; школьные традиции; инвентарь и оборудование, хранение и уход за ним; правила поведения и безопасности на занятиях.

3. Личная и общественная гигиена (гигиенические требования к одежде, обуви, местам занятий: правила личной гигиены, режим дня, сна, отдыха; уход за телом, полостью рта: профилактика вредных привычек: правила поведения и безопасности при выполнении физических упражнений; основные правила закаливания).

4. Понятие спортивной тренировки (значение систематических занятий физическими упражнениями для здоровья; понятие о строе, шеренге...; цель домашних заданий; роль спортивного режима; воспитание необходимых качеств спортсмена).

5. Врачебный контроль и самоконтроль (временное ограничение физических нагрузок после перенесенных заболеваний: сущность самоконтроля и его роль при занятии спортом, дневник самоконтроля).

6. Краткие сведения о строении и функциях организма человека (дать понятие об анатомическом строении тела человека: костная система, связочный аппарат, мышцы).

Темы для этапа начальной подготовки 2-3-го года обучения

1. Физическая культура и спорт (понятие о физической культуре и спорте: физическая культура и спорт, как средство всестороннего развития личности; возникновение и развитие олимпийского движения).

2. Обзор развития вида спорта. (лучшие достижения спортсменов школы, района, города. РТ, России; правила поведения и безопасности на занятиях; современный футбол и пути его дальнейшего развития: РФС. 11ФЛ. ФИФА. УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки; команды мастеров РТ).

3. Личная и общественная гигиена (понятие об инфекционных заболеваниях; профилактика инфекционных заболеваний: профилактика вредных привычек и правонарушений; правила поведения и безопасности при выполнении физических упражнений);).

4. Понятие спортивной тренировки (значение систематических занятий физическими упражнениями для здоровья; понятие об общей физической подготовке; структура учебно-тренировочного занятия, построение и содержание разминки; цель домашних заданий; воспитание необходимых качеств спортсмена; физические упражнения, как средство профилактики нарушения осанки).

5. Врачебный контроль и самоконтроль (значение и содержание врачебного контроля при занятиях; сущность самоконтроля и его роль при занятиях спортом; дневник самоконтроля;...) .

6. Краткие сведения о строении и функциях организма человека (понятие об анатомическом строении тела человека) . Краткие сведения о строении и функциях организма человека (общее понятие о системах кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения).

7. ЕВСК. Правила соревнований (юношеские разряды, условия их выполнения: обязанности и права участников соревнований: правила поведения на соревнованиях).

Темы для теоретических занятий тренировочного этапа начальной специализации 1-го года обучения:

1. ФК и С - важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья (понятие о физической культуре; значение физической культуры для укрепления здоровья людей; история олимпийского движения; достижения российских Олимпийцев).

2. Единая всероссийская спортивная классификация (основные сведения о ЕВСК - условия выполнения требований и норм ПИСК: классификация соревнований и их значение).

3. Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние систематических занятий физкультурой и спортом на организм (на какие кости делится скелет человека; назначение скелета; кости верхних и нижних конечностей; что называется дыханием; виды дыхания; что называется пищеварением; строение и функции органов пищеварения; понятие об органах чувств: - органы зрения, слуха, равновесия, обоняния и вкуса, двигательного и

кожного чувства - кратко).

4. Физиологические основы спортивной тренировки (что такое двигательный навык, в чем заключается механизм его формирования; почему нужно тренироваться до утомления).

5. Личная и общественная гигиена. Режим труда и отдыха (что относится к личной гигиене; гигиенические требования к спортивной одежде и обуви; какие гигиенические функции выполняет кожа: гигиеническое значение бани, душа, купания; значение и содержание утренней гимнастики: зависимость продолжительности сна от возраста; минимальная норма времени пребывания на свежем воздухе).

6. Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, (значение и содержание врачебного контроля при занятиях ФК и С; понятие о травмах, особенности спортивного травматизма; ТБ при выполнении физических упражнений; страховка и самостраховка)

7. Сущность спортивной тренировки (спортивная тренировка, её формы: средства спортивной тренировки; структура тренировочного занятия, задачи и назначение каждой части тренировочного занятия)

8. Основные виды спортивной подготовки (морально-волевая подготовка: воля, волевые качества, ведущие и второстепенные волевые качества; физическая подготовка: ОФИ; физические качества и их характеристика кратко)

9. Планирование и учет в процессе тренировки (виды планирования, их сущность и назначение (перспективное, поэтапное, оперативное))

10. Спортивные соревнования. Планирование соревнований, их организация и проведение (правила соревнований и их организация...)

11. Места занятий, оборудование и инвентарь (устройство и оборудование мест занятий в футболе; инвентарь, оборудование тренажеры...; подсобные помещения и правила пользования ими; уход за оборудованием и инвентарем)

12. Инструкторская и судейская практика (знать правила игры; судейство игр. в процессе занятий)

13. Установка перед играми и разбор проведенных игр (значение предстоящей игры, особенности турнирного положения команды; сведения о сопернике и т.д.: разбор прошедшей игры; анализ игры всей команды...)

Темы для теоретических занятий тренировочного этапа начальной специализации 2-го года обучения:

1. ФК и С - важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья (значение ФК для укрепления здоровья людей; какое место в физическом воспитании занимает спорт: история олимпийского движения: достижения российских Олимпийцев).

2. Единая всероссийская спортивная классификация (основные сведения о ЕП('К - условия выполнения; понятие «Спортивный разряд», «Спортивное звание»; классификации соревнований и их значение).

3. Краткие сведения о строении и функциях организма...(назначение скелета: кости верхних и нижних конечностей: строение мышц, их функции; дыхание, виды Дыхания: что такое ЖЕЛ; строение нервной системы; пищеварение; органы чувств).

4. Физиологические основы спортивной тренировки (двигательный навык, механизм его формирования; формы контроля за физической подготовкой; почему нужно тренироваться до утомления: мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержание здоровья и работоспособности).

5. Личная и общественная гигиена. Режим труда и отдыха (личная гигиена; гигиенические требования: функции кожи...; утренняя гимнастика - значение и содержание; минимальная норма времени пребывания на воздухе; гигиенические требования к пище и питанию, причины отравлений) .

6. Врачебный контроль и самоконтроль. Профилактика травм и заболеваний (врачебный контроль - значение и содержание; самоконтроль спортсмена; травмы.

7. Сущность спортивной тренировки (спортивная тренировка, ее формы; средства тренировки: структура тренировочного занятия) .

8. Основные виды спортивной подготовки (морально-волевая подготовка, психологическая подготовка...; физическая подготовка - ОФП, СФП; физические качества...).

9. Планирование и учет в процессе спортивной подготовки (виды планирования, их сущность и назначение; характеристика средств подготовки в зависимости от этапа подготовки).

10. Спортивные соревнования, планирование соревнований, их организация и проведение (роль спортивных соревнований в учебном процессе; правила соревнований и их организация /права и обязанности участников соревнований).

11. Места занятий, оборудование и инвентарь.

12. Инструкторская и судейская практика (знать правила игры; судейство игр. в процессе занятий).

13. Установка перед играми и разбор проведенных игр (значение предстоящей игры, сведения о сопернике, тактический план предстоящей игры; руководящая роль капитана команды в процессе игры; анализ игры всей команды).

Темы для теоретических занятий тренировочного этапа углубленной специализации 3-го года обучения:

1. ФК и С - важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья (место спорта в физическом воспитании; органы управления физкультурным движением, в том числе футболом); достижения российских Олимпийцев).

2. Единая всероссийская спортивная классификация.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма (влияние систематических занятий физкультурой и спортом на организм; кости; мышцы; что называется Л кровообращением; большой и малый круги кровообращения; ЖЕЛ; строение нервной системы, функции и работа нервной системы; пищеварение: строение и функции органов пищеварения: органы чувств).

4. Физиологические основы спортивной тренировки (в чем состоит физиологическая сущность спортивной тренировки: двигательный навык и механизм его формирования: тренированность, какие функциональные изменения обеспечивает ' повышение работоспособности в избранном виде спорта, формы контроля за физической подготовкой; утомление и переутомление, почему надо тренироваться до утомления).

5. Личная и общественная гигиена. Режим труда и отдыха (кожа, ее функции; гигиенические требования к пище и питанию, причины пищевых отравлений; белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли - их значение для организма).

6. Врачебный контроль, самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия (ВК - значение и его содержание; самоконтроль спортсмена, дневник самоконтроля: травмы: первая помощь при ушибах, ранах, ожогах, переломах, обморожениях; ТБ).

7. Сущность спортивной тренировки (спортивная тренировка и ее формы; что такое подготовка спортсмена и чем отличается это понятие от понятия «спортивная форма»; средства спортивной тренировки: методы спортивной тренировки: структура тренировочного занятия...).

8. Основные виды спортивной подготовки (морально-волевая подготовки; психологическая и специально-психологическая подготовка к соревнованиям; общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка; физические качества, га характеристика; способы совершенствования физических качеств в ходе многолетней подготовки).

9. Планирование и учет в процессе спортивной тренировки (виды планирования; годовой план и, его содержание; «иды и документы учета; характеристика средств подготовки в зависимости от этапа обучения (НИ, УТ, С-С); понятия: "Объема, «Интенсивность» тренировочных нагрузок).

10. Правила игры. Организация и проведение соревнований, (планирование спортивных соревнований (план, положение, система розыгрыша, календарь, заявки, оценка результатов игр, оформление хода и результатов соревнований; правила соревнований (права и обязанности участников соревнований, тренеров, представителей команд): обязанности судей, способы судейства, роль судьи, как воспитателя).

11. Места занятий, оборудование и инвентарь.

12. Инструкторская и судейская практика (обучить умению организации деятельности с подачей основных строевых команд - построение, расчет, поворот и перестроение на месте и в движении, размыкание: сдать и принять рапорт; выбор места, наблюдение, своевременное определение ошибок и подача свистков, жестикация, знать правила игры и основные методические положения судейства; судейство игр в процессе занятий; умение проводить самостоятельные тренировки индивидуально).

13. Установка перед играми и разбор проведенных игр.

Темы для теоретических занятий тренировочного этапа углубленной специализации 4-го и 5-го годов обучения:

1. ФКиС - важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья.

2. ЕВСК .

3. Краткие сведения о строении и функциях организма (мышцы; кровь: ЖНИ: кислородный запрос, кислородный долг; макс.потребление кислорода; строение НС. функции и работа НС; органы чувств).

4. Физиологические основы спортивной тренировки (физиологическая сущность спортивной тренировки, формы контроля за физической подготовкой; утомление и переутомление; утомление как временное нарушение координации и снижение работоспособности; средства и методы ликвидации утомления).

5. Личная и общественная гигиена. Режим труда и отдыха (кожа; требования к пище и питанию; сон; белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли - их значение для организма; специальное питание спортсмена в зависимости от периода подготовки; вредное влияние курения, употребления спиртных напитков, наркотиков на здоровье и работоспособность спортсмена).

6. Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия (понятие о травмах, особенности спортивного травматизма; первая помощь при ушибах, ожогах и...; значение восстановительных мероприятий в процессе спортивной тренировки: спортивный массаж и самомассаж- (основные приемы), массаж до, во время и после тренировки и соревнования; ТБ).

7. Сущность спортивной тренировки (спортивная тренировка, ее формы; подготовки спортсмена и «спортивная форма» (понятие); средства и методы спортивной тренировки: структура тренировочного занятия, задачи и назначение каждой части тренировочного урока).

8. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

9. Инструкторская и судейская практика - (судейство учебных игр на учебно-тренировочных занятиях, на соревнованиях района, города в качестве стажера. Самостоятельное судейство на учебных занятиях и официальных соревнованиях школы, проведение бесед с группой, в течение 10 -15 минут, на заданную тему; самостоятельное судейство на учебных занятиях и официальных соревнованиях школы, района, города; знать правила ведения протоколов игр, уметь составлять таблицы результатов игр, календарь соревнований в зависимости от системы розыгрыша).

10. Установка перед играми и разбор проведенных игр, психологическая подготовка.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА **(для всех учебных групп)**

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости,

гибкости)

1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятия 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. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания 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, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3. Упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей.

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

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

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка, в движении.

4. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

5. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

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.

6. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы, от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). 6-минутный и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки.

Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

7. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

8. Лыжи. Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. Прогулки и прохождение дистанции от 2-х до 10-ти км на время.

9. Плавание. Освоение одного из способов плавания, старты и повороты.

Проплывание на время 25, 50, 100 и более метров без учета времени. Эстафеты и игры с мячом. Прыжки в воду.

Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 - 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т. д.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Ускорения под 3 - 5'. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100 - 150 м (15 - 20 м с максимальной скоростью, 10 - 15 м медленно и т. д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т. п.).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т. д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т. п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно – спиной вперед и т. д.

Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

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 по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40 - 80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7 - 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «прыжковая эстафета» и т. д.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота; удары на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, 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. Сжимание

теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение 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, то же приставным шагом, то же с отягощением.

3. Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т. д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

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

4. Упражнения для развития 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 вверх с поворотом и имитацией удара головой или 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. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «живая цель», «салки мячом», «ловля парами» и др.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом (до 180°). Упражнения в различных прыжках с короткой скалкой. 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.

ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ИГРЫ

Для групп начальной подготовки ТЕХНИКА ИГРЫ

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вперед, вверх-назад, 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 переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.

Остановки во время бега выпадам и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу.

Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч

низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

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

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий 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.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую. Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бга и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

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

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону окрестным, 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 одной или двумя руками 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 по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

ТАКТИКА ИГРЫ

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом,

штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

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

Для тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника передвижения. Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полуклета. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление и траекторию полета. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, посылая мяч на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с переводом. 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 внешней частью и 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 мяч телом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом и переносом ноги через мяч. Финты «ударом» ногой с «убиранием» мяча под себя и с «пропуском» мяча партнеру; «ударом» головой. Обманные движения «остановкой» во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи мяча партнером с пропуском мяча.

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой ногой в

широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе.

Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке.

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

Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

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

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций». Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

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 от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Учебные и тренировочные игры

Обязательное применение в играх изученного программного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

Для тренировочных групп 3-го - 5-го годов обучения

Техническая подготовка

Техника передвижения. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Резаные удары. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, 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 поворотом. Удары головой по мячу в падении. Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Остановки мяча. Остановка с поворотом до 180° – внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью — летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

Ведение мяча. Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8 – 10 м.

Обманные движения. Совершенствование в финтах «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.

Отбор мяча. Совершенствование в отборе мяча изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и в учебных играх.

Отбор с использованием толчка плечом.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

Техника игры вратаря. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте, в движении, без падения и в падении; без фазы полета и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе.

Действие вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и спадением ноги.

Совершенствование бросков мяча рукой и выбивания мяча ногой с земли и срук на дальность и точность.

Уметь применять технику полевого игрока для обороны ворот.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Уметь маневрировать на поле: «открываться» для приема мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Уметь из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Менять фланг атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильно взаимодействовать на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных комбинаций.

Командные действия. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Уметь взаимодействовать с партнерами при разном числе нападающих; внутри линий и между линиями.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Совершенствовать «закрывание», «перехват» и отбор мяча.

Групповые действия. Совершенствовать правильный выбор позиции и страховку при организации противодействия атакующим комбинациям. Создавать численное превосходство в обороне. Уметь взаимодействовать при создании искусственного положения «вне игры».

Командные действия. Организовывать оборону против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. 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; точно определять момент для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководить игрой партнеров по обороне; вводя мяч в игру, организовать атаку.

Учебные и тренировочные игры

Совершенствовать индивидуальные, групповые и командные тактические действия при игре по избранной тактической системе.

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.

Судейство игр в процессе учебных занятий.

2.7 Рекомендации по организации психологической подготовки

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 спортсмена;
- 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,

Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития спортсмена, с момента спонтанного интереса до высших регулируемых 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.

2.8 Применение восстановительных средств

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного футбола. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах. Освоению и быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Кроме того, от них во многом зависит сохранение и укрепление здоровья юных футболистов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшение спортивного травматизма.

Система восстановления включает организационные формы ее реализации, подбор адекватных средств восстановления и контроль за их эффективностью. Восстановительные мероприятия разделяются на 4 группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как стимуляция восстановления и повышение спортивных результатов возможно только при рациональном построении тренировки, соответствии между величиной нагрузки и функциональным состоянием футболистов.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного

занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе учебно-тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха. Для юных футболистов старших возрастов следует планировать специальные восстановительные циклы.

Психологические средства способствуют снижению психического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Если такие психотерапевтические приемы регуляции психологического состояния, как аутогенная и психорегулирующая тренировки, требуют участия квалифицированных психологов, то средства внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы следует широко использовать тренерскому коллективу спортивных школ.

Система гигиенических факторов состоит из следующих разделов:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности;
 - рациональный распорядок дня;
 - личная гигиена;
 - специализированное питание и рациональный питьевой режим;
 - закаливание;
 - гигиенические условия тренировочного процесса;
 - специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке футболистов в сложных условиях (жаркий климат, пониженная температура, временные факторы и т. д.).
- В ее комплексной реализации на всех этапах подготовки принимают участие тренеры, медицинские работники и сами спортсмены.

Оптимальные социально-гигиенические факторы микросреды проявляются во взаимоотношениях и влиянии людей, окружающих спортсменов (родители, родственники, товарищи, члены учебного и спортивного коллектива). Их постоянное влияние может оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на психическое состояние спортсмена, его морально-волевую подготовку, спортивные результаты.

Тренеры должны хорошо знать и постоянно контролировать состояние социально-гигиенических факторов микросреды, а также принимать все меры для ее улучшения, используя различные средства и методы педагогических и других воздействий.

Особенности учебной деятельности юных футболистов необходимо учитывать при всех видах планирования тренировочного процесса. В периоды напряженной учебной деятельности уровень тренировочных и соревновательных нагрузок несколько снижается.

Вопросы личной гигиены связаны с использованием рационального распорядка дня, мероприятиями по уходу за телом, отказом от вредных привычек и др.

Рациональный распорядок дня позволяет:

- создавать оптимальные условия для учебной и спортивной деятельности;
- повышать спортивную работоспособность;
- воспитывать организованность и сознательную дисциплину;

В связи с различными условиями жизни и учебы, бытовыми и индивидуальными особенностями не может быть единого для всех распорядка дня. Однако необходимо:

- выполнять различные виды деятельности в определенное время;
- правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых;
- выбирать оптимальное время для тренировок;
- регулярно питаться;
- соблюдать режим сна.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием

витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Из средств физио- и гидротерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауну, локальные физиотерапевтические средства воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.). Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, ванны и т. д.) следует назначать по показаниям, но не чаще 1 — 2 раза в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

2.9 Антидопинговые мероприятия

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**.

2.10 Инструкторская и судейская практика

В качестве помощника тренера умение показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приемов, простейших тактических

комбинаций.

Составление комплекса упражнений утренней зарядки, подбор упражнений для разминки и их проведение самостоятельно.

Практика судейства на соревнованиях внутри школы, района, города.

Совершенствование навыков в организации группы.

Подбор упражнений для основной части урока и проведение основной части самостоятельно.

Составление конспекта урока и его самостоятельное проведение.

Организация и проведение занятий с новичками секций футбола общеобразовательных школ, группами начальной подготовки и спортивно- оздоровительными группами.

Практика судейства в процессе учебных занятий и соревнований в спортивной школе, районе, городе. Организация и проведение внутришкольных соревнований.

2.11 Воспитательная работа

Имеется ряд причин, обязывающих тренера серьёзно и целенаправленно заниматься воспитательной работой. Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию- профессию тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель полностью в ответе за будущее своих воспитанников. Огромна притягательная сила спорта. Молодые люди способны увлечься этой деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни - учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет тренера - преподавателя необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов.

Спортивная деятельность обладает очень большими воспитательными возможностями для решения любых воспитательных задач. Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новичками тренер должен серьёзное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

Сущность и структура воспитательного процесса.

Воспитание является процессом целенаправленным, планомерным, систематическим и непрерывно осуществляемым для всестороннего развития личности юных спортсменов. Этот процесс должен строиться на чёткой профессиональной основе.

Компоненты воспитательной работы:

- Цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели;
- Знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
- Владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приёмов;
- Выбор места и средства педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

Задачи и содержание воспитательной работы.

- Воспитательная работа с юными футболистами подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством.
- Достижение любой воспитательной цели, как правило, связано с решением трёх тесно связанных задач:
- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности), нравственных (честности, доброжелательности, скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности).

Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь

поставленной воспитательной цели, тренер должен добиться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом.

Основные принципы характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплочённость коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы.

Методы и формы воспитательной работы.

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение правил поведения на тренировке, во время игры, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера-преподавателя.

Основной в работе тренера - преподавателя является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности юных футболистов, формирования их поведения:

1. Организация чёткого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.
2. Организационная чёткость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение футболистов в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий.
3. Общественные поручения. Достаточно важными для группы и освобождающими тренера от

рутинных обязанностей могут стать следующие поручения:

- общее руководство группой (капитан команды);
- контроль за готовностью мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;
- проверка личной гигиены и экипировки;
- новости из жизни спорта и футбола в частности;
- разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;
- культурно-массовая работа, экскурсии, походы, вечера отдыха, чествование победителей;
- ведение личных карточек с учётом спортивных достижений и результатов.

Формы организации воспитательной работы в спортивной школе носят групповой и индивидуальный характер как на учебно-тренировочном занятии, так и в моменты досуга и отдыха. Тренер должен побуждать ученика к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлению к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения и здорового образа жизни не только в период активных занятий, а главное по окончании спортивной карьеры.

В воспитательной деятельности тренер должен привлекать родителей своих учеников, помогать выработать режим дня ребёнка, здоровое своевременное питание. У родителей и тренеров должно быть единство целей и оценок поступков ребёнка, а главное правильная реакция на оценку этих поступков. Необходим контакт с общеобразовательным учебным заведением, где чётко должны понимать важность занятий в спортивной школе, радоваться успехам своих учащихся и выступать помощниками в возможности ребёнка и учиться, и полноценно тренироваться, достигая наивысших результатов в избранном виде спорта.

3 Система контроля и зачётные требования

3.1 Конкретизация критериев подготовки

Зачисление учащихся на этап начальной подготовки производится по заявлению поступающего при согласии родителей и руководителя школы и наличии медицинского допуска (медицинской справки) врача-педиатра поликлиники по месту жительства.

Зачисление (перевод) учащихся на очередной год обучения и этап подготовки производится на основании решения тренерского (педагогического) совета при условии выполнения программных требований и при наличии положительных данных медицинского контроля. Отдельные юные футболисты, не выполнившие установленные программные требования, но являющиеся перспективными, по рекомендации тренера-преподавателя, решением тренерского (педагогического) совета, в порядке исключения, могут быть переведены на следующий этап обучения.

Итоговая успеваемость (переводные /контрольные/ испытания) подводится один раз в год (в конце учебного года).

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.

Организация отбора предусматривает его проведение в три этапа.

Немаловажную роль в многолетней подготовке юных футболистов играет организация и методика начального отбора. Качество проведенного отбора во многом определяет и эффективность учебного процесса.

На первом этапе определяется целесообразность выбора вида спорта, учитывая соответствие физических и психических данных ребенка требованиям, предъявляемым футболом.

На втором - выявляются способности к прогрессированию в процессе обучения и тренировки.

На третьем этапе решается задача выбора наиболее талантливых спортсменов, способных в перспективе показывать высокие спортивные результаты.

Таким образом, программой многолетней подготовки футболистов предусматривается проведение начального отбора на этапе предварительной подготовки в течение нескольких лет в ходе учебно-тренировочного процесса. Поэтому к основной направленности обучения на этом этапе (всестороннее, гармоническое развитие физических способностей и укрепление здоровья) следует также отнести и выявление игровых способностей учащихся и пригодности их к занятиям футболом.

На этапе начальной подготовки в организации и методике проведения учебно-тренировочного процесса следует отметить, что продолжается отбор способных к футболу учащихся (преимущественно 2-й фазы) и осуществляется формирование у них стойкого

интереса к занятиям футболом. На этом этапе несколько снижается процент общей физической подготовки и увеличивается специализированной. Обращается больше внимания на воспитание специализированных физических способностей (скоростных, координационных качеств и гибкости); более основательное освоение основных приемов техники и индивидуальных и групповых тактических действий; ознакомление с правилами игры и освоение основ соревновательной деятельности.

При переводе и зачислении юных футболистов на тренировочном этапе, на котором осуществляется начальная, а затем углубленная специализация футболисты сдают приемные нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с)	Бег на 30 м со старта (не более 6,9 с)
	Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с)	Бег на 60 м со старта (не более 12,0 с)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Тройной прыжок (не менее 360 см)	Тройной прыжок (не менее 300 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см)
Выносливость	Бег на 1000 м	Бег на 1000 м

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,8 с)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 3 с)
	Бег на 15 м с хода (не более 2,4 с)	Бег на 15 м с хода (не более 2,6 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,9 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 5,1 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,6 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,8 с)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 70 см)
	Тройной прыжок (не менее 6 м 20 см)	Тройной прыжок (не менее 5 м 80 см)
	Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 12 см)	Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 10 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см)	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 16 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 4 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

В каждой возрастной группе предусматривается прием **контрольных нормативов** по общей и специальной физической и технико-тактической, а также теоретической подготовке.

. Контрольные нормативы по технической подготовке.

Упражнения	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
Для полевых игроков:									
1. Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6	7	8	3	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. Жонглирование мячом (количество раз)	8	10	12	20	25				
Для вратарей:									
1. Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)				30	34	38	40	43	45
2. Бросок мяча на дальность (м)				20	24	26	30	32	34

1. Удары по воротам на точность. Выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (мальчики 10-12 лет - расстояния 11м). Футболисты 10-15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16-18 лет посылают мяч в половину ворот (мяч должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе чем в 10 м за воротами). Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.
2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам. Выполняется с линии ворот (30 м от

линии штрафной площади) вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые два метра ставятся еще три стойки) и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. Если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

3. Жонглирование мячом. Выполняются удары правой и левой ногой (серединной, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности, без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

Вратари выполняют следующие упражнения:

1. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов). Выполняется по коридору шириной Юм.

2. Вбрасывание мяча рукой на дальность. Выполняется по коридору шириной 3 м., разбег не более четырех шагов.

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке:

1. Бег 30 м с ведением мяча. Выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией.

Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

2. Бег 5х30 с ведением мяча. Выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты - с места. Время для возвращения на старт - 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется.

Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.

3. Удар по мячу на дальность. Выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом.

Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания о землю по коридору шириной 10 м.

Для удара каждой ногой дается три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

4. Вбрасывание мяча на дальность. Выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

Примечание:

1. Упражнения по общей физической подготовке выполняются в туфлях без шипов.

2. Упражнения по специальной физической подготовке выполняются в полной игровой форме.

Нормативы являются переводными для учащихся продолжающих обучение в школе и контрольными для выпускников. Прием текущих нормативов осуществляется в каждой учебной группе не менее двух раз в течение учебного года, переводных (контрольных) - 1 раз в конце учебного года. Для перевода на следующий этап подготовки учащиеся каждой учебной группы должны выполнить строго определенное число нормативов (критерии оценки учащихся, утвержденные на педагогическом (тренинговом) совете ДЮСШ).

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке.

РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ по пятибальной системе для 8 - летних футболистов								
	№ п/п	Оценка, результат в баллах	1	2	3	4	5	Примечания

Скорос тно- силовая	1	Прыжок в длину с места (см)			150	155	160	
Скорос ть	2	бег 10 м (с)			2,50	2,40	2,30	
	3	бег 30 м (с)			5,8	5,70	5,5	
	4	Выбрасывание мяча руками на дальность (м)			6	7	8	
	5	бег 30 м с ведением мяча (сек)			8,00	7,50	7,00	

РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВО по пятибальной системе для **9 - летних футболистов**

	№ п/п	Оценка, результат в баллах	1	2	3	4	5	Примечания
Скорос тно- силовая	1	Прыжок в длину с места (см)			156	162	168	
Скорос ть	2	бег 10 м (с)			2,40	2,30	2,20	
	3	бег 30 м (с)			5,7	5,50	5,3	
	4	Выбрасывание мяча руками на дальность (м)			8	9	10	
	5	бег 30 м с ведением мяча (сек)			7,50	7,00	6,50	

РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ по пятибальной системе для **10 - летних футболистов**

	№ п/п	Оценка, результат в баллах	1	2	3	4	5	Примечания
Скорос тно- силовая	1	Прыжок в длину с места (см)			164	170	176	
	2	Тройной прыжок с места (м)			445	450	460	
Скорос ть	3	бег 10 м (с)			2,3	2,2	2,1	
	4	бег 30 м (с)			5,6	5,45	5,3	
	5	Выбрасывание мяча руками на дальность (м)			10	11	12	
	6	бег 30 м с ведением мяча (сек)			6,4	6,2	6,0	

РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ по пятибальной системе для **11 - летних футболистов**

	№ п/п	Оценка, результат в баллах	1	2	3	4	5	Примечания
Скорос	1	Прыжок в длину с места (см)	160	165	168	176	184	

ТНО-силовая								
	2	Прыжок в высоту с места (см)	23	25	27	30	32	электр. оборуд-е по Абалакову
	3	Тройной прыжок с места (см)	420	435	455	460	480	
Скорость	4	10 м с места (сек)	2,40	2,30	2,20	2,10	2,00	
	5	30 м со старта (сек)	5,60	5,50	5,40	5,30	5,20	
Выносливость	6	Челночный бег YO - YO (м) 7 x 50	Без учета метража					1 уровень (ознокомление)
	7	Вбрасывание мяча из аута (м)	5	7	9	11	13	
	8	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	6,1	6,0	5,9	5,8	5,7	
	9	Жонглирование					10	
	10	Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (сек)	10,2	9,9	9,6	9,3	9,0	
	11	Удары мяча на дальность (правая + левая нога) (м)	25	30	37	40	43	

РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ по пятибальной системе для 12 - летних футболистов

	№ п/п	Оценка, результат в баллах	1	2	3	4	5	Примечания
Скоростно-силовая	1	Прыжок в длину с места (см)	168	182	184	188	196	
	2	Прыжок в высоту с места (см)	27 39	30 41	32 43	39 45	41 47	электр. оборуд-е по Абалакову
	3	Тройной прыжок с места (см)	460	480	500	520	545	
Скорость	4	15 м с места (сек)	3,00	2,95	2,90	2,85	2,80	
	5	30 м со старта (сек)	5,40	5,30	5,20	5,10	5,00	
Выносливость	6	Челночный бег YO - YO (м) 7x50 (с)	Без учета метража					1 уровень (ознокомление)
	7	Вбрасывание мяча из аута (м)	7	9	11	13	14,5	
	8	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	
	9	Бег 5x30 с ведением мяча (сек)			34,0	32,0	30,0	
	10	Жонглирование					12	
	11	Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (сек)	9,1	8,9	8,7	8,5	8,3	
	12	Удары мяча на дальность (правая + левая нога) (м)	30	35	42	45	48	

РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ по пятибальной системе для 13 - летних футболистов

	№ п/п	Оценка, результат в баллах	1	2	3	4	5	Примечания
Скорос	1	Прыжок в длину с места (см)	190	195	196	205	215	

ТНО- силовая								
	2	Прыжок в высоту с места (см)	36 47	39 48	41	42 50	44 51	электр. оборуд-е по Абалакову
	3	Тройной прыжок с места (см)	470	485	550	570	590	
Скорос- ть	4	15 м с места (сек)	2,90	2,85	2,80	2,75	2,70	
	5	30 м со старта (сек)	5,10	5,00	4,90	4,80	4,70	
Выносл- ивость	6	Челночный бег YO - YO (м) 7х50 (с)	66	67	69	68	66	1 уровень
	7	Вбрасывание мяча из аута (м)	9	11	13	15	16,5	
	8	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	
	9	Бег 5х30 с ведением мяча (сек)			32,0	30,0	28,0	
	10	Жонглирование					20	
	11	Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (сек)	8,5	8,3	8,1	7,9	7,7	
	12	Удары мяча на дальность (правая + левая нога) (м)	40	45	51	55	59	

РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ по пятибальной системе для 14 - летних футболистов

	№ п/п	Оценка, результат в баллах	1	2	3	4	5	Примечания
Скорос- тно- силовая	1	Прыжок в длину с места (см)	196	205	215	220	230	
	2	Прыжок в высоту с места (см)	39 50	41 51	43 52	45 53	47 54	электр. оборуд-е по Абалакову
	3	Тройной прыжок с места (см)	570	580	600	610	630	
Скорос- ть	4	15 м с места (сек)	2,80	2,75	2,70	2,65	2,60	
	5	30 м со старта (сек)	4,90	4,80	4,70	4,60	4,50	
Выносл- ивость	6	Челночный бег YO - YO (м) 7х50 (с)	70	69	68	66	65	2 уровень
	7	Вбрасывание мяча из аута (м)	12	14	15	17	18	
	8	бег 30 м с ведением мяча (сек)	5,10	5,00	4,90	4,80	4,70	
	9	Бег 5х30 с ведением мяча (сек)			29,0	28,0	27,0	
	10	Жонглирование					25	
	11	Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (сек)	8,00	7,80	9,50	7,40	7,20	
	12	Удары мяча на дальность (правая + левая нога) (м)	50	55	61	65	69	

РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ по пятибальной системе для 15 - летних футболистов

	№ п/п	Оценка, результат в баллах	1	2	3	4	5	Примечания
--	-------	----------------------------	---	---	---	---	---	------------

Скоростно-силовая	1	Прыжок в длину с места (см)	215	220	230	235	242	
	2	Прыжок в высоту с места (см)	41 53	43 54	47 55	48 56	49 57	электр. оборуд-е по Абалакову
	3	Пятикратный прыжок с места (см)	11,70	11,90	12,10	12,30	12,50	
Скорость	4	15 м с места (сек)	2,70	2,65	2,60	2,55	2,50	
	5	30 м со старта (сек)	4,80	4,70	4,60	4,50	4,40	
Выносливость	6	Челночный бег YO - YO (м) 7x50 (с)	70	69	68	65	64	2 уровень
	7	Вбрасывание мяча из аута (м)	14	16	17	19	21	
	8	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	5,00	4,90	4,80	4,70	4,60	
	9	Бег 5x30 с ведением мяча (сек)			28,0	27,0	26,0	
	10	Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (сек)	7,20	7,10	7,00	6,90	6,80	
	11	Удары мяча на дальность (правая + левая нога) (м)	55	60	65	70	79	

РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ по пятибальной системе для 16 - летних футболистов

	№ п/п	Оценка, результат в баллах	1	2	3	4	5	Примечания
Скоростно-силовая	1	Прыжок в длину с места (см)	230	235	242	248	252	
	2	Прыжок в высоту с места (см)	43 55	45 56	49 57	50 58	51 59	электр. оборуд-е по Абалакову
	3	Пятикратный прыжок с места (см)	12,10	12,30	12,50	12,70	12,90	
Скорость	4	15 м с места (сек)	2,65	2,60	2,55	2,50	2,45	
	5	30 м со старта (сек)	4,50	4,45	4,40	4,35	4,30	
Выносливость	6	Челночный бег YO - YO (м) 7x50 (с)	64	62	61	60	59	2 уровень
	7	Вбрасывание мяча из аута (м)	16	18	19	21	23	
	8	бег 30 м с ведением мяча (сек)	4,65	4,60	4,55	4,50	4,45	
	9	Бег 5x30 с ведением мяча (сек)			27,0	26,0	25,0	
	10	Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (сек)	6,9	6,8	6,7	6,6	6,5	
	11	Удары мяча на дальность (правая + левая нога) (м)	65	70	75	80	85	

РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ по пятибальной системе для 17 - летних футболистов

--	--	--	--	--	--	--	--	--

	№ п/п	Оценка, результат в баллах	1	2	3	4	5	Примечания
Скоростно-силовая	1	Прыжок в длину с места (см)	242	248	252	260	265	
	2	Прыжок в высоту с места (см)	45 57	47 58	51 59	52 60	53 61	электр. оборуд-е по Абалакову
	3	Пятикратный прыжок с места (см)	12,60	12,80	13,00	13,20	13,40	
Скорость	4	15 м с места (сек)	2,60	2,55	2,50	2,45	2,40	
	5	30 м со старта (сек)	4,45	4,4	4,35	4,30	4,25	
Выносливость	6	Челночный бег YO - YO (м) 7x50 (с)	62	61	60	59	58	2 уровень
	7	Вбрасывание мяча из аута (м)	18	20	20,5	23	25,5	
	8	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	4,60	4,55	4,50	4,45	4,40	
	9	Бег 5x30 с ведением мяча (сек)			26,0	25,0	24,0	
	10	Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (сек)	6,70	6,60	6,50	6,40	6,30	
	11	Удары мяча на дальность (правая + левая нога) (м)	75	80	85	90	95	

РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ по пятибальной системе для 18 - летних футболистов

	№ п/п	Оценка, результат в баллах	1	2	3	4	5	Примечания
Скоростно-силовая	1	Прыжок в длину с места (см)	252	260	265	268	270	
	2	Прыжок в высоту с места (см)	46 59	48 60	50 61	53 62	54 63	электр. оборуд-е по Абалакову
	3	Пятикратный прыжок с места (см)	13,00	13,20	13,40	13,60	13,8	
Скорость	4	15 м с места (сек)	2,55	2,50	2,45	2,40	2,35	
	5	30 м со старта (сек)	4,40	4,35	4,30	4,25	4,20	
Выносливость	6	Челночный бег YO - YO (м) 7x50 (с)	62	61	60	59	58	2 уровень
	7	Вбрасывание мяча из аута (м)	20	22	22,5	25,00	27,5	
	8	бег 30 м с ведением мяча (сек)	4,55	4,50	4,45	4,40	4,35	
	9	Бег 5x30 с ведением мяча (сек)			25,5	24,5	23,5	
	10	Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (сек)	6,6	6,5	6,4	6,3	6,2	
	11	Удары мяча на дальность (правая + левая нога) (м)	75,0	80,0	85,0	90,0	95,0	

РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ по пятибальной системе для 19 - летних футболистов								
	№ п/п	Оценка, результат в баллах	1	2	3	4	5	Примечания
Скоростно-силовая	1	Прыжок в длину с места (см)	260	268	270	273	275	
	2	Прыжок в высоту с места (см)	47 60	49 61	51 62	53 63	55 64	электр. оборуд-е по Абалакову
	3	Пятикратный прыжок с места (см)	13,30	13,50	13,70	13,90	14,1	
Скорость	4	15 м с места (сек)	2,50	2,45	2,40	2,35	2,30	
	5	30 м со старта (сек)	4,35	4,30	4,25	4,20	4,15	
Выносливость	6	Челночный бег YO - YO (м) 7x50 (с)	61	60	59	58	57	2 уровень
	7	Вбрасывание мяча из аута (м)	22	24	26	28,00	30	
	8	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	4,50	4,45	4,40	4,35	4,30	
	9	Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (сек)	6,5	6,4	6,3	6,2	6,1	
	10	Удары мяча на дальность (правая + левая нога) (м)	85	90	95	100	105	

4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Основная:

1. Столова И.И. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: Методические рекомендации [Текст] М.:Советский спорт, 2007.

2. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Фонд национальная академия футбола. «Теория и методика футбола. ТОМ 1. Техника игры» [Текст] Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
3. Фонд национальная академия футбола. Альманах «пособие для футбольных тренеров» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
4. Шон Грин «Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 5-8 лет. Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г.
5. Шон Грин «Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 9-12 лет. Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г.
6. Шон Грин «Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 13-16 лет. Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г.

Дополнительная:

7. Чирва Б.Г. Фонд национальная академия футбола. «Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для тренировки техники игры» [Текст] Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
8. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Фонд национальная академия футбола. «Футбол. Тренировка вратарями ловли и отражения мячей «на противоходе» и «на два темпа» [Текст] Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
9. Хан Бергер «Уроки футбола для молодежи 6-11 лет. Овладеть мячом и учиться играть в команде». Изд-во: ООО «Агентство «КРПА Олимп»» Фонд «Национальная академия футбола», 2010 г.
10. Хан Бергер «Уроки футбола для молодежи 12-13 лет. Обучение с базовых задач. Матч 11х11». Изд-во: ООО «Агентство «КРПА Олимп»» Фонд «Национальная академия футбола», 2010 г.
12. Хан Бергер «Уроки футбола для молодежи 14-15 лет. Распределение основных задач внутри команды». Изд-во: ООО «Агентство «КРПА Олимп»» Фонд «Национальная академия футбола», 2010 г.

Перечень Интернет-ресурсов

- 1). Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>:
 - Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
 - Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
 - Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- 2). Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>

Приложение 1

ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спор- тивного мастер- ства	Этап со- вершенст- вования спортив- ного мас- терства	Трениро- вочный этап (этап спортивной специали- зации)	Этап на- чальной подго- товки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляюще й спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	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 для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	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
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема