КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
ПО ФУТБОЛУ «ЕНИСЕЙ»

Принята
Педагогическим советом
протокол
от «19» мая 2023 г. № 3

Утверждена приказом
директора КГАУ ДО
СШОР по футболу «Енисей»
от «26» мая 2023г.№ 35у

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»

(этапы: начальной подготовки, учебно-тренировочный(спортивной специализации),совершенствование спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства).

г. Красноярск
2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	Общие положения	2
1.1.	Пояснительная записка	2
1.2.	Цели и задачи Программы	4
2.	Характеристика Программы	4
2.1.	Сроки реализации	4
2.2.	Объем Программы	5
2.3.	Виды (формы) обучения	6
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	9
2.5.	Календарный план воспитательной работы	10
2.6.	План антидопинговых мероприятий	14
2.7.	План инструкторской и судейской практики	15
2.8.	План медицинских, медико-биологических мероприятий	16
3.	Система контроля	20
3.1.	Требования к результатам освоения программы	20
3.2.	Оценка результатов освоения программы	21
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы	22
3.4.	Методические указания по организации тестирования	25
4.	Рабочая программа	28
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	29
4.2.	Учебно-тематический план	48
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки	55
6.	Условия реализации программы	55
6.1.	Материально-технические условия	55
6.2.	Кадровые условия	58
6.3.	Информационно-методические условия	58

1. Общие положения

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в футболе, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 1000 (далее - ФССП). Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки обучающихся в КГАУ ДО «СШОР по футболу «Енисей» города Красноярска и Красноярского края и является документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по футболу на всех этапах обучения.

Программа разработана с учетом федеральных законов :

Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Федерального Закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"

Нормативно-правовых актов:

Приказа Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

Приказа Минспорта РФ от 16.11.2022 № 1000 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Футбол»;

Приказа Минздрава России от 23.10.20 № 1144н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта футбол, утвержденной приказом Минспорта России 14.12.2022 № 1230 «Об утверждении дополнительной образовательной программы по виду спорта футбол»

Содержание Программы и рекомендованные в ней средства и методы спортивной работы соответствуют современным приоритетным направлениям развития системы дополнительного образования и детско-юношеского спорта в России, отвечают личностным потребностям юного спортсмена и его родителей.

В основу программы положены следующие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:

—направленность на максимально возможные достижения;
—программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
—индивидуализация спортивной подготовки;
—единство общей и специальной физической подготовки;
—непрерывность и цикличность процесса подготовки;
—взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки - учебно-тренировочного, соревновательного и воспитательного процессов.

Программа направленна на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства по виду спорта «футбол», посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд».

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1. этап начальной подготовки (НП);
2. учебно-тренировочный этап (УТ);
3. совершенствования спортивного мастерства (ССМ);
4. высшего спортивного мастерства (ВСМ).

1.2. Цели и задачи Программы

Целью программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Задачи программы:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований на каждом этапе спортивной подготовки,

- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд Красноярского края, России.

2. Характеристика Программы

2.1. Сроки реализации

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 1.

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапа спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14-28
Учебно-тренировочный этап	5	10	12-24
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	6-12
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	4-8

На этап начальной подготовки зачисляются дети, достигшие 7-летнего возраста в год поступления, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям, на основе письменного заявления родителей (законных представителей). В группы учебно-тренировочного этапа зачисляются обучающиеся, достигшие 10-летнего возраста, прошедшие начальную подготовку не менее года, выполнившие нормативы по общефизической и специальной подготовке для зачисления на учебно-тренировочный этап и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям футболом.

Комплектование групп на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства осуществляется с учетом возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов), выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке.

При комплектовании групп может учитываться возможность перехода спортсменов из других организаций.

2.2. Объем Программы

Таблица №2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		УТ		ССМ	ВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	9	10	16	18	18
Общее количество часов в год	312	468	520	832	936	936

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

2.3. **Виды (формы) обучения**

Основными формами обучения при осуществлении спортивной подготовки являются :

а) - учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и теоретические); Групповые занятия проводятся с отдельной тренировочной группой или командой.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

При фронтальном методе предлагается одно и то же задание, которое выполняется всеми одновременно. В подгруппах (например, защитников и нападающих) занимающиеся получают отдельные задания. При индивидуальном методе отдельные футболисты получают самостоятельные задания (например, вратарь).

В индивидуальных занятиях используются различные средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей футболиста. Цель тренировки - ускорение темпов совершенствования спортивного мастерства.

б) - самостоятельная подготовка. Ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

в) - работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства и на этапе высшего спортивного мастерства. Работа по индивидуальным планам не сводится к отдельным заданиям по устранению в процессе групповых занятий тех или иных недостатков, а представляет собой самостоятельный метод подготовки футболистов.

С футболистами проводятся специальные занятия по индивидуальным планам, которые проходят организованно, под руководством тренера.

Содержание индивидуальной тренировки каждого футболиста определяется на основании его педагогической и врачебной характеристики и отражается в рабочих планах тренера-преподавателя.

о б р а з е ц

И н д и в и д у а л ь н ы й п л а н

подготовки спортсмена КГАУ ДО «СШОР по футболу «Енисей»

группы ССМ и ВСМ _____ на 202__ спортивный сезон.

Тренер _____

Спортсмен _____ дата рожд «___» _____ ____г.

Краткая характеристика (амплуа, основные недостатки в подготовке футболиста по итогам прошедшего сезона в физической, технической, тактической и психологической подготовке).

Амплуа _____

Основные недостатки:

Физическая подготовка:_____

_____

Техническая подготовка:_____

_____

Тактическая подготовка: _____

_____

Психологическая подготовка:_____

_____

Задание по устранению недостатков в текущем году.

1. по Физической подготовке:

1.	
…	

2. по Технической подготовке:

1.	
…	

3. по Тактической подготовке:

1.	
…	

4. по Психологической подготовке:

1.	
…	

5. *Общественные поручения:*

1.	
…	

Тренер _____ Инструктор-методист _____

г) - учебно-тренировочные мероприятия проводятся в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и уровня предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов в ФССП.

Таблица 3

Виды учебно-тренировочных мероприятий		Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки(кол-во суток)(без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно			
Этап		НП	УТ	ССМ	ВСМ
1.Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	к международным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	к Чемпионатам, Кубкам и первенствам России.	-	14	18	21

1.3.	к другим всероссийским соревнованиям.	-	14	18	18
1.4.	к официальным соревнованиям Красноярского края .	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	восстановительные мероприятия	-	-	до 10 суток	
2.3.	для комплексного медицинского обследования	-	-	до 3 суток, но не более 2 раза в год	
2.4.	в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые	-	до 60 суток		

д) - спортивные соревнования. Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях обучающихся, осуществляется в соответствии с календарным планом учреждения, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий Красноярского края, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий города Красноярска.

Таблица 4;

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		УТ		ССМ	ВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	2РТ ПШ	2РТ ПШ ПГ	2РТ ПГ	РТ ПК	РТ ПГ	РТ
Основные	-	-	ПК	ЮФЛ	ЧК	ЧСДФО

ПШ – первенство СШОР
РТ-региональный турнир
ПГ – первенство города
ПК – первенство края
ЧК – чемпионат края
ПСиДФО – первенство Сибирского и Дальневосточного федеральных округов
ЧСДФО – чемпионат Сибирского федерального округа (3 лига)
ЮФЛ– юношеская футбольная лига
МП – молодежное первенство
ПР – Первенство России
КР – Кубок России

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня спортивной подготовленности спортсменов.

Основные соревнования. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение максимально возможного результата.

е) - инструкторская и судейская практика;

ж) - медико-восстановительные мероприятия;

з) - тестирование и контроль.

Для проведения УТЗ составляется конспект состоящий из 3х частей:

Часть первая – подготовительная (разминка). В ней решению подлежат две задачи. Первая – подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную и др.) к предстоящей работе. Вторая – создать психологический настрой на эффективное решение задач основной части занятия. Поэтому в первой части разминки используют общеразвивающие упражнения, а во второй – настроечные упражнения.

Часть вторая – основная. В этой части занятия решению подлежит основная его задача – обучение или совершенствование технических приемов футбола, освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий, развитие физических качеств. Используются для этого подводящие и основные специализированные упражнения.

Часть третья – заключительная (заминка). Задача – создание условий для развертывания восстановительных процессов.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, ежемесячными учебно-тренировочными планами (МЗЦ, МКЦ), включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица №5

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		НП		УТ		ССМ	ВСМ
		1	2-3	1-3	4-5		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	12	16	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах[i]					
		2	2	2	3	4	4
		Наполняемость групп					

		14-28		12-24		6-12	4-8
1.	Общая физическая подготовка	53	70	100	141	102	112
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	48	74	102	136
3.	Спортивные соревнования	-	-	43	58	94	112
4.	Техническая подготовка	140	178	239	166	101	112
5.	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	6	8	43	91	180	333
6.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	3	3	3	3
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	12	16	28	28
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	10	12	12	66	74	100
9.	Интегральная подготовка	100	145	124	216	252	312
Общее количество часов в год		312	416	624	832	936	1248

Начало учебно-тренировочного года – 1 ноября, окончание – 31 октября. Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа – 60 минут. Тренеры-преподаватели организуют учебно-тренировочный процесс на основе планирования, учитывая предстоящие соревнования. Ежегодного составляют план проведения учебно-тренировочных занятий. Планируют самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях. Ежемесячно составляют планирование мезоцикла (план на месяц) - МЗЦ и микроцикла (план на неделю) - МКЦ.

2.5. **Календарный план воспитательной работы**

Календарный план воспитательной работы определен в Таблице 6.

Таблица №6

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
Направление: Гражданско-патриотическое воспитание (формирует патриотизм, верность Отечеству)		
1	Беседы, встречи, диспуты с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта	в течение года
	Посещение музеев	в течение года

	Экскурсии, походы, праздники Дня защитника отечества, День победы	в течение года
	Участие в военно-спортивных школьных и городских мероприятиях	в течение года
	Беседы, посвященные военной и патриотической тематике	в течение года
	Информирование спортсменов по проблемам военно-политической обстановки в стране, мире, социальной ситуации в обществе, хода государственных реформ в стране и, в частности, в спорте	в течение года
Направление: Нравственное и социально-патриотическое воспитание (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту, уважение к спортсменам других национальностей)		
2	Освоение юными спортсменами норм и правил поведения в школе и на спортивных мероприятиях	в течение года
	Беседы в группах тренера-преподавателя об уважительном отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру-преподавателю, к судье, к зрителям	в течение года
	Агитационно-массовая работа по привлечению детей к занятиям спортом	в течение года
	Социально-правовое (воспитывает законопослушность)	
	Встречи с представителями правоохранительных органов, психологической службы, ГИБДД, медработниками	в течение года
Социально-психологическое (формирует положительный морально психологический климат в спортивном коллективе)		
3	Квалифицированная реклама жизнедеятельности сильнейших спортсменов России и пропаганда побед отечественного спорта на международной арене в прошлом и настоящем	В течение года
	Анкетирование, опрос с целью определения воспитательного потенциала спортивных коллективов и непосредственного окружения спортсменов	В течение года
Профориентационная деятельность		
4	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: – практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; – приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря	в течение года

	спортивных соревнований; – приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; – формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; – воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта	
	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: – освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; – составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; – формирование навыков наставничества; – формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; – формирование склонности к педагогической работе	в течение года
Здоровьесберегающая деятельность		
5	Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих: – формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); – осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья.	в течение года
	Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: – формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; – обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; – знание и соблюдение основ спортивного питания; – формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом;	в течение года

	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	в течение года
Патриотическое воспитание		
6	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе.	в течение года
	Через систему учебно-тренировочных занятий.	в течение года
	23 февраля – День защитника Отечества	февраль
	12 апреля – День космонавтики	апрель
	9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
	22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь
	4 ноября – День народного единства	ноябрь
	9 декабря – День Героев Отечества	декабрь
	Через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
	Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований.	по (плану) проведения мероприятий и спортивных соревнований

2.6. План антидопинговых мероприятий

Мероприятия носят системный характер, формируют устойчивое неприятие применения субстанций и методов, запрещенных ВАДА. По содержанию и объему должны соответствуют возрасту и уровню подготовки спортсменов.

Таблица № 7

Содержание мероприятия и его форма	Сроки	Рекомендации по проведению
Этап начальной подготовки		
Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил	1 раз в год	Даются начальные знания по тематике
Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Даются начальные знания по тематике
Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть антидопингового образования
УТ(СС)		
Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Даются углубленные знания по теме
Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Даются начальные знания по тематике
Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Даются углубленные знания по теме
Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть антидопингового образования
ССМ и ВСМ		
Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1раза в год	Даются максимальные знания по теме
Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Даются максимальные знания по теме
Теоретическое занятие «Допинг-	1-2 раза	

контроль»	в год	
Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть антидопингового образования
Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Мероприятия согласовываются с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации.

2.7. План инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Инструкторская и судейская практика осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд).

В группах начальной подготовки с спортсменами проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия, спортсмены выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

В тренировочных группах спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

В группах спортивного совершенствования мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

План инструкторской и судейской практики

Таблица 8

Этап	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Инструкторская практика			
УТ	Теоретические занятия	в течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект

			отдельных частей УТЗ
	Практические занятия	в течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов
ССМ, ВСМ	Теоретические занятия	в течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект УТЗ
	Практические занятия	в течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами в качестве помощника тренера-преподавателя
Судейская практика			
УТ	Теоретические занятия	в течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	в течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на УТЗ с последующим участием в судействе внутришкольных мероприятий.
ССМ, ВСМ	Теоретические занятия	в течение года	Углубленное изучение правил футбола, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	в течение года	Обучающимся необходимо участво вать в судействе внутришкольных спортивных мероприятий

2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №1144н “Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий).

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся включает в себя:

— предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования);

— этапные и текущие медицинские обследования;

— врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям является:

— на этапе начальной подготовки - медицинское заключение с установленной первой или второй группой здоровья, выданное по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе;

— на учебно-тренировочном этапе – медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным занятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Средства восстановления подразделяются на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

— рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;

— правильное сочетание нагрузки и отдыха как в УТХ, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;

— выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

— полноценные разминки и заключительные части УТЗ;

— использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);

— повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;

— эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;

— соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным учебно-тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Данные средства назначаются и контролируются врачом.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Наибольший эффект дает комплекс, а не отдельные восстановительные средства. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица 9

Мероприятия	Срок проведения
Этап начальной подготовки	
Врачебно-педагогическое наблюдение	В течение года
Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
Применение медико-биологических средств	В течение года
Применение педагогических средств	В течение года
Применение психологических средств	В течение года
Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап	
Врачебно-педагогическое наблюдение	В течение года
Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
Применение медико-биологических средств	В течение года
Применение педагогических средств	В течение года
Применение психологических средств	В течение года
Применение гигиенических средств	В течение года
Этап ССМ и ВСМ	
Врачебно-педагогическое наблюдение	В течение года
Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
Применение медико-биологических средств	В течение года
Применение педагогических средств	В течение года
Применение психологических средств	В течение года
Применение гигиенических средств	В течение года

У обучающихся по данной программе, значительно более высокие нагрузки - больше соревновательных игр. За время игры футболисты пробегают и проходят 8-12 км., а суммарные энергозатраты превышают 800 ккал за игру. Восстановление функциональных систем длится 48-72 ч., и организму нужно помочь ускорить его.

Для этого должны выполняться все требования по планированию динамики нагрузок в межигровых циклах, по рационам питания. Кроме того, обязательны:

- стретчинг и восстановительные упражнения сразу же после игры;
- восстановительная тренировка на следующий день после игры;
- снижение объема нагрузок за два дня до игры;
- различные виды массажа, бани;
- витаминизация.

Восстановительные средства и мероприятия

Таблица №10

Предназначение	Средства и мероприятия	Методические указания
Перед тренировочным занятием, игрой	Упражнения на растяжение	3 мин.
	Разминка	10-20 мин
	Массаж	5-15 мин
	Искусственная активизация мышц	Растирать полотенцем
	Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин. само- и гетерорегуляции
Во время УТЗ, игры	Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание)	3-8 мин.
	Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин. само- и гетерорегуляции
Сразу после УТЗ, игры	Восстановительные упражнения – ходьба, дыхательные упражнения, душ контрастный	8-10 мин.
Через 2-4 часа после УТЗ, игры	Локальный массаж, душ контрастный	8-10 мин.
После соревнований, завершение сезона	Восстановительные сборы, работа по индивидуальным планам	
Реабилитация после травм	Физио процедуры, бассейн, применение мазей, гелей, тейпов	До полного восстановления, под наблюдением врача

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.

Средства общего воздействия (массажи, 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.

Диспансерное обследование в учебно-тренировочных группах обучающиеся проходят 2 раза в год, в начальной подготовке-1раз в год.

3. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к обучающимся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.1 Требования к результатам освоения программы

- На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях футболом;
повысить уровень физической подготовленности;
овладеть основами техники вида спорта «футбол»;
получить общие знания об антидопинговых правилах;
соблюдать антидопинговые правила;
принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;

- На учебно-тренировочном этапе:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «футбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
изучить антидопинговые правила;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;
получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

- На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную

подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "футбол";
выполнить план индивидуальной подготовки;
закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда ;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;
получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.
- На этапе высшего спортивного мастерства:
совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
выполнить план индивидуальной подготовки;
знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;
достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения программы

Оценка результатов освоения программы сопровождается тестированием обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и вопросов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют программным требованиям, обучающийся отчисляется с данного этапа спортивной

подготовки. Так же возможен перевод такого обучающегося на дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта по виду спорта «футбол».

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы

Нормативы спортивной подготовленности оценивают динамику физического развития, адекватность влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма спортсменов. Дополнительные нормативы предусматриваются по годам подготовки.

Нормативы спортивной подготовленности спортсменов определяются задачами тренировочного процесса на этапах и контроля (этапного, текущего, оперативного). Нормативы подготовленности оцениваются на основе результатов комплекса измерений (общая физическая подготовка, техническая).

Этапные нормативы предъявляют обязательные требования к общей физической и специальной спортивной подготовленности спортсменов на этапах многолетней подготовки.

Этапные нормативы спортивной подготовленности футболистов устанавливаются отдельно для спортсменов и спортсменок.

Нормативы для юношей Таблица 11

Нормативы	УТ					ССМ				ВСМ	
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2
Общая физическая подготовка											
Челночный бег, 3х10 м, с	8,70	8,60	8,50	8,40	8,10	7,40	7,30	7,25	7,20	7,15	7,10
Бег 10 м с высокого старта с	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00	1,95	1,94	1,93	1,92	1,90	1,89
Бег на 30м с высокого старта с	5,00	4,90	4,95	4,85	4,75	4,50	4,40	4,30	4,20	4,10	4,00
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	170	180	190	200	210	220	230	240	245	250	255
Прыжок в высоту с места со взмахом рук					30	32	34	36	38	40	45
Техническая подготовка											
Ведение мяча 10 м, с (3 касания)	2,60	2,50	2,55	2,45	2,35	2,25	2,20	2,15	2,10	2,10	2,00
Ведение мяча 10 м. с изменением направления с	7,80	7,70	7,60	7,50	7,40	7,10	7,00	6,80	6,70	6,60	6,50
Ведение мяча 3х10 м, с	10,00	9,50	9,40	9,30	9,20	8,50	8,45	8,40	8,35	8,30	8,25
Удар на точность	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

по воротам (10 ударов), кол-во попаданий											
Передача мяча в «коридор» (10 ударов), кол-во попаданий	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Вбрасывание мяча на дальность см		8	10	12	14	15	16	17	18	18	20
Спортивная квалификация				Сп. раз-д: 3юн., 2юн., 1юн., 3сп.,		Второй спортивный разряд				Первый спортивный разряд	

Нормативы для девушек таблица 12

Нормативы	УТ					ССМ				ВСМ	
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2
Общая физическая подготовка											
Челночный бег 3х10 м, с	9,0	8,9	8,8	8,7	8,6	7,8	7,7	7,65	7,6	7,5	7,4
Бег 10 м с высокого старта с	2,3	2,25	2,20	2,15	2,15	2,10	2,10	2.10	2,10	2,05	2,00
Бег на 30м с высокого старта с	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,9	4,6	4,5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	160	165	170	175	180	215	215	215	215	215	210
Прыжок в высоту с места со взмахом рук см,					27	27	28	29	29	30	31
Техническая подготовка											
Ведение мяча 10 м, с	2,80	2,75	2,70	2,60	2,50	2,40	2,35	2,35	2,35	2,30	2,25
Ведение мяча 10 м. с изменением направления с	8,00	7,55	7,45	7,40	7.35	7,30	7,25	7,20	7, 10	6,90	6,80
Ведение мяча 3х10 м, с	10,30	10,20	10,10	10,0	9.0	8,70	8,65	8,65	8,65	8,60	8,50
Удар на точность по воротам по воздуху (10 ударов), кол-во попаданий	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Передача мяча в «коридор» (10 попыток), кол-во попаданий	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Вбрасывание мяча на дальность см		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Спортивная квалификация				Сп. раз-д: 3юн., 2юн., 1юн., 3сп.,		Второй спортивный разряд				Первый спортивный разряд	

Результаты контрольных испытаний и тестов фиксируются в ведомости.

Спортсмен, выполнивший 70% нормативов соответствует требованиям Программы по физической и технической подготовке.

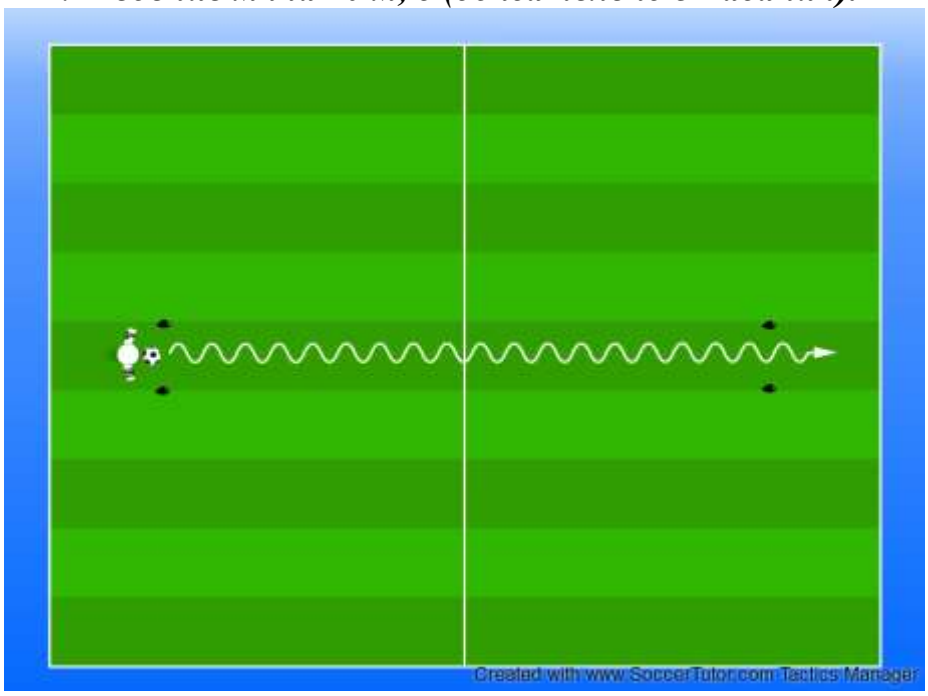
Этап начальной подготовки мальчики, девочки Таблица 13

Упражнения	НП-1		НП-2,3	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Общая физическая подготовка				
Челночный бег 3х10м(сек)	-	-	9,30	10,30
Бег 10м с высокого старта(сек)	2,35	2,50	2,30	2,40
Бег 30м с высокого старта(сек)			6,00	6,50
Прыжок в длину с места (см.)	100	90	120	110
Техническая подготовка				
Ведение мяча 10 м. с	3,20	3,40	3,00	3,20
Ведение мяча с изменением направления 10 м. с	-	-	8,60	8,80
Ведение мяча 3х10 м. с	-	-	11,60	11,80
Удар на точность по воротам (10ударов), кол-во попаданий	-	-	5	4

Представленные контрольные нормативы определяют уровень подготовленности для зачисления в указанную группу. Прием контрольных нормативов осуществляется в каждой группе не менее двух раз в течении тренировочного сезона (октябрь, апрель). Выполнение 70 % контрольных нормативов определяет уровень подготовленности обучающегося как достаточной для зачисления в группу, при условии выполнения других требований программы (достаточный объём соревновательной деятельности и соответствующий уровень спортивной квалификации).

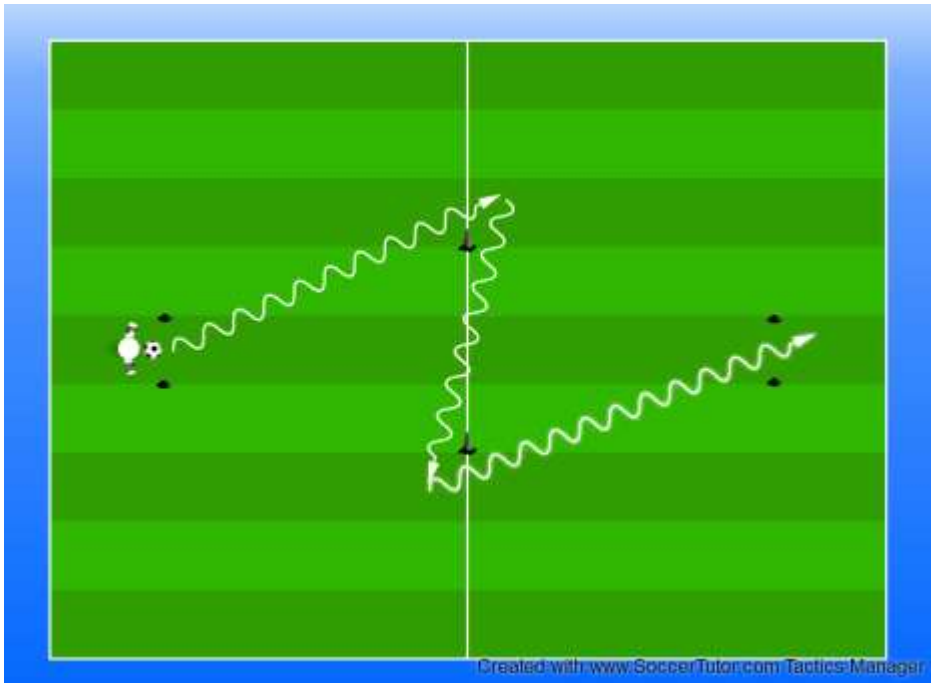
3.4. Методические указания по организации тестирования

1. ***Ведение мяча 10 м, с (обязательно 3 касания).***



Тест выполняется на расстоянии отрезка длиной 10 метров, по сигналу спортсмен выполняет ведение мяча, от старта и до финишного коридора. Во время ведения, спортсмен, должен коснуться мяча не менее 3 раз, если было меньше касаний, тест не засчитывается.

2. ***Ведение мяча с изменением направления 10 м. с.***



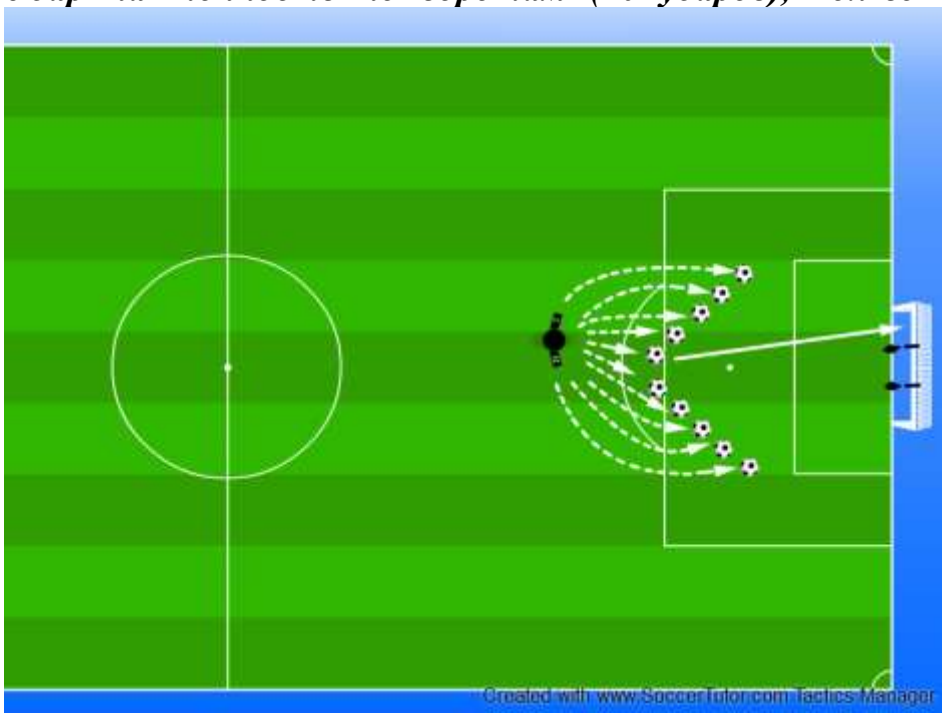
Тест выполняется на расстоянии отрезка длинной 10 метров, по сигналу спортсмен выполняет ведение мяча, от старта и до финишного коридора по заданию.

Во время ведения, спортсмен, должен обвести два конуса которые расположены на расстоянии 5 м друг от друга, первый с внешней стороны, второй с внутренней стороны.

3. ***Ведение мяча 3х10 м, с.***

Тест выполняется на расстоянии отрезка длинной 10 метров, по сигналу спортсмен выполняет ведение мяча, от старта и до финишного коридора три раза, и два раза обводит конус на повороте.

4. ***Удар на точность по воротам (10 ударов), кол-во попаданий.***

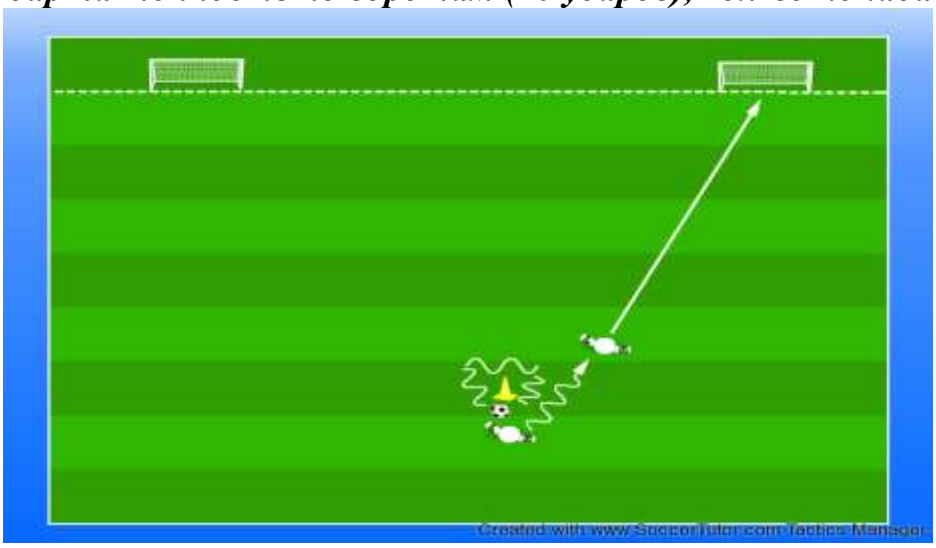


Тест выполняется в штрафной площади. Ставятся 10 мячей 5 справа и 5 слева под углом 45 градусов от игрока. По сигналу игрок выполняет по очереди 5+5 ударов в ворота, отмеченные углы на расстоянии 2м., от штанги, между мячами расстояние 1,5 м. *Перед тем, как пробить, игрок называет угол ворот экзаменатору.*

Группы **УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ,** выполняют 5+5 правой и левой ногой, удар в створ ворот по воздуху, мячами размером №5, (удары выполнять под углом, начинаются с 16.5 м.).

Группы **НП-2,3**, выполняют 5+5 любой удобной ногой, удар в створ ворот 2х5м., по поверхности футбольного поля, мячами размером №3,4, (удары выполнять под углом, начинаются с 14 м.)

5.***Удар на точность по воротам (10 ударов), кол-во попаданий.***

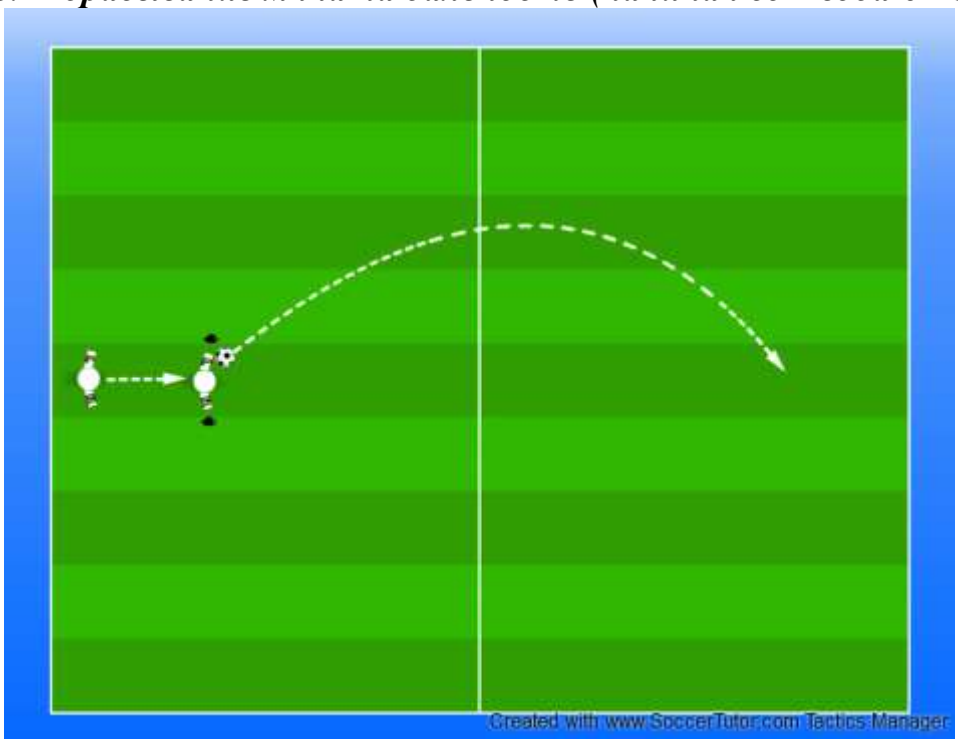


Тест выполняется на расстоянии отрезка длинной 10 метров, по сигналу спортсмен обводит маркер с внешней (справа, слева), стороны и выполняет удар на точность 5+5 по очереди в разные ворота.

Группы УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ, выполняют 5+5 правой и левой ногой, удар в створ ворот по воздуху, мячами размером №5.

Группы НП-2,3, выполняют 5+5 любой удобной ногой, удар в створ ворот по поверхности футбольного поля, мячами размером №3,4.

6. ***Вбрасывание мяча на дальность (начиная со 2 года УТЭ), см.***



Тест выполняется выбрасыванием мяча из-за головы. После 3-4 шагов из стартового коридора, игрок выбрасывает мяч на дальность.

4. Рабочая программа

В разделе представлен программный материал по таким видам спортивной подготовки, как теоретическая, физическая, техническая, тактическая, интегральная. Сведения излагаются последовательно для каждого этапа подготовки. Данный раздел включает описание методических особенностей видов подготовки футболистов, а также примерные учебно-тренировочные задания по физической и технической подготовке на каждом году подготовки, примерные подвижные и спортивные игры специальной направленности для реализации в процессе интегральной подготовки, особенности тактической и психологической подготовки, средства теоретической подготовки на каждый год спортивной подготовки.

Используя представленные учебно-тренировочные задания по физической и технической подготовке средства и методы подготовки, подвижные и спортивные игры специальной направленности, а также учитывая особенности тактической, интегральной, теоретической и психологической подготовки, тренер самостоятельно наполняет план-конспект учебно-тренировочного занятия исходя из поставленных задач и уровня подготовленности детей, а также в соответствии с особенностями планирования процесса спортивной подготовки.

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Этап начальной подготовки

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка футболиста – одна из важных сторон в практической реализации результатов учебно-тренировочной работы в соревнованиях. Недооценка теоретической подготовки приводит к непониманию игроками сути выполняемого на тренировках и соревнованиях. Средства теоретической подготовки включают: беседы до и после учебно-тренировочных занятий; изучение специальной литературы, веб-сайтов; беседы с врачами, тренерами, научными работниками; просмотр и анализ видеоматериалов; педагогические наблюдения, анализ полученных материалов; видеоанализ проведенных игр по технико-тактическим показателям; ведение дневника самоконтроля; викторины; экскурсии и т. д. Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки с применением указанных средств осуществляется в рамках следующих тем:

1) Основы гигиены и здорового образа жизни.
2) Сведения о строении и функциях организма человека.
3) Влияние физических упражнений на организм человека.
4) Вредные привычки и их преодоление.
5) Моральные и этические ценности физической культуры и спорта.
6) Принцип честной спортивной борьбы fair-play.
7) Виды спортивных игр и их отличительные особенности.
8) Олимпийское движение.
9) Технические приемы в футболе и особенности техники их выполнения.
10) Индивидуальные и групповые тактические действия в футболе и особенности их реализации в соревновательной деятельности.
11) Техника безопасности при занятиях спортивными и подвижными играми.
12) Разновидности футбола и их отличительные особенности.
13) Правила футбола.

Помимо вышеуказанных тем в программный материал теоретической подготовки входят средства и темы, включенные в план антидопинговых мероприятий этапа начальной подготовки.

Физическая подготовка

Физическая подготовка включает разделы общей и специальной физической подготовки.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка (для всех возрастных групп)

Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее развитие футболиста и создает предпосылки для наиболее эффективного проявления специальных физических качеств в футболе.

Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости

Обще - развивающие 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. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах.

Обще - развивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Упражнения с малыми мячами. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

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.

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

Легкоатлетические упражнения. Бег на 5,10,15,30, 60, 100, 400м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и разбега.

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

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка формирует двигательные способности футболиста и находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики игры, показателей соревновательной нагрузки и психической напряженности. Осуществляется она в тесной связи совладением и совершенствованием навыков и умений в футболе.

Основными средствами СФП являются: соревновательные упражнения в футболе (соревнования по технической, игровой подготовке), а также подготовительные упражнения, сходные по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий с движениями соревновательного упражнения.

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры. *Стартовые рывки* к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. *Упражнения для развития дистанционной скорости.* Ускорения под уклон 3° - 5°. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. 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. *Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому*. Бег с быстрым изменением способа передвижения. *Бег с изменением направления* (до 180º). Бег с изменением скорости. 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. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа – рывки на 2 – 3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

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% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих 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, опилками, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры. Удар по мячу ногой на силу, удары на дальность. Единоборства за мяч в индивидуальных и групповых упражнениях.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание 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 движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя – тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4 – 8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный и интервальный бег. 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, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшением по численности составом.

Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5 – 12 мин ловлей с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

Упражнения для развития ловкости. Упражнения на координационной лестнице. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование). Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом до 180º. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте.

Развитие скоростно-силовых способностей

Основными средствами воспитания скоростно-силовых способностей мышц ног являются прыжковые упражнения и упражнения с отягощениями.

При развитии скоростно-силовых способностей важно добиться проявления способности нервно-мышечного аппарата проявлять максимальное мышечное усилие в минимальный отрезок времени.

При выполнении прыжковых упражнений юными футболистами тренерам необходимо обращать внимание на максимальные усилия игроков при прыжках. Весьма эффективны прыжки, выполняемые после прыжков в глубину, являющиеся очень сильными раздражителями нервно-мышечного аппарата и в большей степени обеспечивающие воспитание и совершенствование его способности к быстроте проявления максимального отталкивания. Высота тумбы для спрыгивания подбирается с учетом физической подготовленности игроков.

При выполнении упражнений с отягощениями следует соблюдать допустимые на организм обучающегося нагрузки в зависимости от возраста и его физической подготовленности, а также, упражнения с отягощениями должны быть скоростно-силового характера (приседание и быстрое вставание или выпрыгивание и т.д.). Угол сгибания в коленях должен быть 90-120 градусов.

При развитии скоростно-силовых способностей необходимо придерживаться следующих параметров:

– количество повторений с отягощением в одной серии – 10-20; продолжительность интервалов отдыха – 2-3 мин; количество серий – 4-6;

– для упражнений без отягощения дозировки следующие: продолжительность одной серии – 10-20 повторений; интенсивность – без пауз между повторениями; интервал отдыха между сериями – 1-2 мин; количество

серий – 5-7 в тренировке.

Развитие специальной быстроты

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Можно выделить четыре элементарных проявления скоростных способностей футболиста:

- быстрота реакции (простая и сложная). Сложная может быть реакция на движущейся объект (мяч, партнеры, соперники) и реакция выбора (когда из нескольких разновидностей технического приёма, нужно выбрать один, наиболее эффективный в данный момент);
- скорость одиночного движения;
- способность к быстрому началу движения (ускорения);
- способность к быстроте перемещений.

Следует помнить, что скорость выполнения целостного двигательного акта зависит не только от уровня развития быстроты, но и от развития силы и скоростно-силовых способностей, а также техники движений и т.д.

Все используемые упражнения необходимо выполнять с максимальной или около максимальной скоростью.

Упражнения, предлагаемые для воспитания скоростных способностей должны отвечать трем требованиям:

- техника упражнений должна обеспечивать возможность их выполнения на предельных скоростях (для детей используются простые упражнения);
- упражнения должны быть настолько хорошо освоены футболистами, чтобы во время их выполнения основные волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость их выполнения;
- продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к концу их выполнения скорость не снижалась вследствие утомления.

Воспитывая двигательную реакцию, следует помнить как о простой (ответ заранее известными движениями на сигнал либо ситуацию, имеющую сигнальное значение, например, свисток, голос и т.д.), так и сложной реакции, требующей выбора действий в определенной ситуации (реакция на движущейся объект, реакция выбора).

Воспитание быстроты реакции на движущийся объект

Движущиеся объекты в футболе – это мяч, партнеры и соперники. Для воспитания быстроты реагирование на движущийся объект полезны упражнения и игры с малыми мячами, такие как настольный теннис и бадминтон. Полезными являются и некоторые упражнения без мячей. Например, бег в парах, когда один игрок в паре является ведущим, а второй ведомым. Они бегут трусцой и периодически ведущий резко меняет направление и скорость бега. Ведомый должен мгновенно реагировать на эти изменения, изменять свой бег, как по направлению, так и по скорости. По сигналу тренера футболисты меняются ролями.

Очень эффективны для воспитания быстроты реагирования – упражнения ритмики и аэробики. Задача тренера - следить за футболистами: насколько

точно каждый из них повторяет упражнения тренера, у кого есть задержки по времени или неправильное воспроизведение темпа и ритма. В упражнениях такого типа обучающиеся должны иметь максимальную концентрацию на быстроте и точности воспроизведения ритма, темпа действий и правильности выполнения движений.

Воспитание быстроты реакции выбора

Такая реакция предполагает, что у футболиста есть несколько вариантов выполнения разновидностей того или иного технического приёма, и он должен быстро выбрать один из них - тактически наиболее целесообразный. Из этого понятно, что время реакции выбора зависит от собственно быстроты реагирования и технико-тактической подготовленности игрока.

Для воспитания быстроты реакции такого типа нужны упражнения, в которых игрок ставится в положение, когда ему нужно быстро и точно выбрать один из вариантов выполнения технического приёма или тактический действий.

Скорость одиночного движения в основном встречается в футболе при выполнении нападающего удара и «силовой» (скоростной) подачи, когда необходима максимальная скорость подачи мяча.

Для воспитания способности к быстрому началу движения (ускорения) можно использовать челночный бег на короткие отрезки, эстафеты, ускорения и т.д.

Развитие специальной выносливости

По специфике деятельности футболиста, специальная выносливость делится на специальную тренировочную и игровую.

Скоростную выносливость можно рассматривать, как проявление способности организма противостоять утомлению при выполнении различных перемещений с высокой скоростью на протяжении всей игры.

Наиболее эффективными средствами воспитания скоростной выносливости являются:

- перемещения в различных проявлениях с максимальной скоростью, продолжительность от 10 до 30 секунд в одной серии, 2-5 серий в одном занятии, отдых 1- 3 мин;
- выполнение технических приёмов после перемещения, продолжительность от 10 до 30 с, интенсивность и быстрота перемещения максимальная, отдых 1-3 мин, 2-3 серии.

Основными методами воспитания скоростной выносливости являются: повторный метод, интервальный и соревновательный.

Игровая выносливость – способность вести игру в высоком темпе, без снижения эффективности технических приёмов и тактических действий.

Игровая выносливость совершенствуется увеличением времени тренировочных занятий, количеством сыгранных игр. С заполнением перерывов между играми партиями игрой в баскетбол 5-7 мин и т.д.

Нагрузки должны строго соответствовать возрастным особенностям юных футболистов и оказывать разностороннее воздействие на организм игрока.

Дети часто переоценивают свои возможности, поэтому необходимо тщательно дозировать тренировочные нагрузки, связанные с воспитанием выносливости. При неправильном использовании средств и методов тренировки, формировании нагрузок могут возникнуть отрицательные последствия для организма юных футболистов.

При воспитании скоростной выносливости:

- интенсивность: 95% от мах;
- продолжительность одного повторения: 3-8 сек;
- количество повторений: 4-5;
- отдых между повторениями: 2-3 мин;
- количество серий: 2-3;
- отдых между сериями: 7-10 мин.

При воспитании игровой выносливости:

- интенсивность: 90-95% от мах;
- продолжительность одного повторения: 20 сек-3 мин;
- количество повторений: 3-4;
- отдых между повторениями: (3-8 мин) – (3-4 мин) – (2-3 мин);
- количество серий: 2-3;
- отдых между сериями: 15-20 мин.

Развитие координационных способностей (ловкости)

Соревновательная деятельность характеризуется проявлением трех форм координационных способностей:

1. Пространственной точностью и координированностью движений;
2. Пространственной точностью и координированностью движений в сжатые сроки;
3. Высшей степенью ловкости, которая проявляется и в точности, и в координированности движений, осуществляемых в сжатые сроки в переменных условиях.

Координационные способности тесно связаны с умением владеть своим телом при падениях, перекатах, применяемых при приёмах трудных мячей, а также при выполнении технических приёмов.

Любое движение, любой технический приём строится на основе старых координационных связей из знакомых футболисту двигательных элементов. Поэтому способность быстро и точно овладеть новыми движениями во многом зависит от того, какой запас двигательных навыков уже накоплен игроком. В связи с этим основная задача тренировки по воспитанию ловкости заключается в накоплении запаса элементов движений и совершенствовании способности к их овладению.

Уровень развития ловкости в значительной степени зависит от того, насколько развита способность к правильному восприятию и оценке собственных движений, положения тела. Иными словами, чем точнее футболист ощущает свои движения, тем более высока его способность ко всякого рода двигательной перестройке и быстрому овладению новыми двигательными навыками.

Воспитание ловкости футболиста – это совершенствование координационно сложных двигательных действий, а главное, способности быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с постоянно меняющимися ситуациями игры.

На этапе начальной подготовки футболистов могут быть использованы спортивные и подвижные игры, эстафеты, упражнения с мячами (волейбольными, теннисными, жонглирование), прыжки через скакалку, прыжки через гимнастическую скамейку с поворотами вправо и влево на 90 и 180 градусов, слаломный бег с ведением мяча рукой или ногой, бег с преодолением препятствий, гимнастические и акробатические упражнения.

В дальнейшем при воспитании ловкости должно быть определено место овладению новыми двигательными навыками, умениями, совершенствованию способности эффективно перестраивать двигательную деятельность при изменении обстановки. Поэтому на этом этапе подготовки воспитание ловкости предусматривает совершенствование способности юными футболистами осваивать координационно сложные действия и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Основными особенностями упражнений, направленных на воспитание и совершенствование координационных способностей, являются их новизна, сложность, не традиционность, возможность многообразных решений двигательных задач.

При выполнении координационных способностей используют следующие методические подходы:

- обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности;
- воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки;
- повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий;
- упражнения на ловкость требуют повышенного внимания, точности движений, и поэтому лучше всего проводить их в начале основной части тренировки;
- упражнения в каждом учебно-тренировочном занятии должны быть в достаточной степени трудны в координационно-двигательном отношении (изменение исходных положений, усиление противодействий, изменение пространственных границ, скорости или темпа движений, переключение с одного движения на другое и т.д.);
- объем упражнений и длительность серий в рамках одной тренировки должны быть небольшими, так как большой объем, и длинные серии быстро утомляют нервную систему, в результате чего снижается тренирующее воздействие.

Развитие гибкости

Термин «гибкость» целесообразнее применять в тех случаях, когда речь идет о суммарной подвижности в суставах всего тела. Применительно же к

отдельным суставам правильнее говорить подвижность, а не гибкость. Гибкость проявляется при выполнении всех технических приёмов игры.

Особенно большие требования предъявляются к развитию подвижности в следующих суставах: крестцово-позвоночному, коленному и голеностопному.

Основу работы над развитием гибкости составляют упражнения, при выполнении которых происходит удлинение мышц. Существует два типа таких упражнений.

1. Баллистические упражнения – это повторные маховые движения, движение руками и ногами, сгибание, разгибание и скручивание туловища, которые выполняются с большой амплитудой и разной скоростью. В баллистических упражнениях скорость и величина удлинения мышц зависит от амплитуды и скорости маховых и скручивающих движений. Эти упражнения могут быть выполнены:

- активные движения (различные махи, вращения, рывки и наклоны), выполняемые с полной амплитудой без предметов и с предметами;
- пассивные движения, выполняемые с помощью партнера;
- пассивные движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора (имитационные упражнения отдельных элементов технических приёмов);
- пассивные движения с использованием собственной силы (например, притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т.д.).

Методические указания. Упражнения на гибкость проводить:

- после хорошей разминки;
- во второй половине дня (суточная периодизация);
- систематично (не накапливается «запас прочности»);
- постепенно увеличивая амплитуду движения.

2. Статистические упражнения – это различные позы, в которых определенная мышца или группа мышц находятся какое-то время в растянутом положении.

Физиологической основой таких упражнений является миотатический рефлекс, при котором в насильственно растянутой мышце происходит активизация состояния мышечных волокон. В результате в мышцах усиливаются обменные процессы, и это положительно сказывается на их тонусе. Интенсивность обменных процессов зависит от времени, в течение которого мышца находится в растянутом состоянии. С этой точки зрения эффективность баллистических упражнений ниже, чем эффективность статических. Именно по этой причине в настоящее время статические упражнения все больше вытесняют маховые из арсенала средств воспитания гибкости.

Для более эффективного развития гибкости у юных футболистов, надо использовать как баллистические, так и статические упражнения.

При разработке планов учебно-тренировочных занятий по специальной физической подготовке для второго и третьего года подготовки необходимо придерживаться следующих положений:

- упражнения должны быть идентичны по своей биомеханической структуре и характеру нервно-мышечных усилий с особенностями выполнения технических приемов в футболе.

- при усложнении упражнений, используемых на первом году подготовки, необходимо придерживаться принципа прогрессирования, или постепенного усложнения двигательного задания. Усложнение происходит по пути изменения исходного положения от простого к сложному.

- Для лучшего контроля двигательного действия при усложнении упражнений (соблюдение амплитуды движений, углов сгибания суставов, режима работы мышц и др.) использовать тумбы, гимнастические палки, теннисные мячи, резиновые амортизаторы (эспандеры) и др.

Этап учебно-тренировочный

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

Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешними частями подъема, внутренней стопы по неподвижному, катящему, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией полета). Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением. Удары по мячу головой. Удары средней 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, 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 с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча. Ведение внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы.

Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, 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 пропусканием мяча партнеру, "ударом головой". Обманные движения

"остановкой" во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой", "после передачи мяча партнером с пропусканием мяча".

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

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

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 финтов "уходом", "ударом", "остановкой" в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.

Отбор мяча. Совершенствование в отборе 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 и 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 с падением в ноги.

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

Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Техника передвижения. Совершенствование различных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

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

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

Остановка мяча. Совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, приводят мяч в удобное положение для дальнейших действий.

Ведение мяча. Совершенствование ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости.

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

Отбор мяча. Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ владения мячом.

Вбрасывание мяча. Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча.

Техника владения мячом. Совершенствование приемов, способов и разновидностей ударов по мячу ногой и головой, остановок, ведения, финтов, отбора мяча с учетом игрового амплуа, с учетом решения задач физической и тактической подготовки, используя специальные упражнения, моделирующие игровые ситуации.

Техника игры вратаря. Совершенствование техники ловли, переводов и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в падении.

Этап высшего спортивного мастерства.

Техника передвижения. Различные сочетания техники передвижения и техники владения мячом с максимальной скоростью.

Удары по мячу ногой. Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

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

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

Ведение мяча. Совершенствование ведения мяча на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

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

Отбор мяча. Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ владения мячом.

Вбрасывание мяча. Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

Техника владения мячом. Совершенствование приемов, способов и разновидностей ударов по мячу ногой и головой, в условиях повышения требовательности к расстоянию, скорости, точности; в состоянии утомления.

Техника игры вратаря. Совершенствование бросков руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность. Совершенствование техники владения мячом с учетом развития физических качеств и конкретные тактических ситуаций.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТП)

Этап учебно-тренировочный (УТ 1,2)

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгод ной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: "стенка", "скрещивание", Комбинация "пропуск мяча". Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т.е. осуществление "закрывания" и создание препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в "перехвате" Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и ударов по воротам.

Групповые действия. Взаимодействия в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера. Организация противодействия комбинациям "стенка", "скрещивание" "пропуск мяча". Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных "комбинаций". Организация и построение "стенки". Комбинации с участием вратаря.

Командные действия. Выполнение основных обязательных действий 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. Организация построения "стенки" при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот: игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; указания партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнение о защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

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

Этап учебно-тренировочный (УТ 3,4,5)

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Маневрирование на поле: "открывание" для приема мяча, отвлекание соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

Групповые действия. Взаимодействия 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. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

Командные действия. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Совершенствование "закрывания", "перехвата" и отбора мяча.

Групповые действия. Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействие при создании искусственного положения "вне игры".

Командные действия. Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря. Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководство игрой партнеров по обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

Учебные и тренировочные игры.

Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Совершенствование действий без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и конкретного соперника.

Групповые действия. Совершенствование до автоматизма взаимодействий игроков при выполнении комбинаций в игровых эпизодах и при стандартных положениях. Наигрывание новых комбинаций. Умение

быстро и гибко переключаться с одних групповых действий на другие в зависимости от игровых ситуаций.

Командные действия. Совершенствование игры по избранной тактической системе, с учетом индивидуальных особенностей игроков (быстрый старт, сильный и прицельным удар по воротам, прыгучесть, учение выигрывать единоборство при игре головой, скоростную обводку и др.). Перестроение тактического плана и ритма игры при четком взаимодействии в линиях защиты и нападения.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Совершенствование действий без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и технико-тактического мастерства опекаемых соперников.

Групповые действия. Совершенствование организации противодействия "комбинациям" соперников в специальных игровых упражнениях и играх; в состоянии утомления.

Командные действия. Совершенствование игры в обороне по избранной тактической системе с учетом индивидуальных особенностей игроков и тактики ведения игры будущих соперников.

Тактика вратаря. Совершенствование тактических способностей и умений в игре в воротах и на выходе, организации атаки; руководства действиями партнеров в специальных игровых упражнениях и играх.

Учебные и тренировочные игры. Совершенствование технико-тактического мастерства в играх с командами, значительно отличающимися по характеру, стилю и способу ведения игры. Проигрывание плана игры с будущими соперниками.

Психологическая подготовка все этапы

Возрастает значение психологических факторов и, как следствие, психологической подготовки спортсменов к участию в соревнованиях.

Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена осуществляется в тех случаях, когда обнаружены недостатки в психологической подготовке и требуется срочное влияние на психическое состояние спортсмена.

При планировании психологической подготовки спортсмена, необходимо учитывать следующие направления:

Обучение спортсмена психической саморегуляции и активному вхождению в альтернативное состояние сознания (АСС).

- полная концентрация внимания на целевой установке (результате) в сочетании с диссоциацией с окружающей средой;
- изменение восприятия времени и пространства;
- снижение болевой чувствительности и снятие психологического барьера (трансформация оценки достижения цели);
- формирование моторно-психического образа реализации спортивного навыка;

- гармонизация биоэлектрической активности головного мозга и звеньев биоэнергетической системы организма (меридианных биологически активных точек).

Формирование эффективного тренировочного процесса и регуляции предстартовой подготовки спортсмена

- Моделирование психического состояния спортсмена в условиях реальной профессиональной деятельности;
- Выявление системных реакций на средовые воздействия, т.е. адаптация организма спортсмена к внешней среде;
- Определение показателей степени готовности спортсмена к условиям и обстоятельствам состязательного процесса.

Специальная психическая подготовка спортсмена

- формирование психической готовности к достижению высоких результатов;

формирование актуальных мотивов и установок, мобилизующих на достижение цели;

- оперативная «настройка» к действию;
- регулирование психических состояний, обусловленных ожиданием ответственного соревнования;
- регуляция эмоционально-волевых проявлений в ходе состязаний или тренировки;
- оптимизация восстановительных процессов и общего состояния спортсмена средствами «психорегулирующего» воздействия.

Технико–тактическая (интегральная) подготовка.

Интегральная подготовка – это многократное выполнение избранного вида спорта в целом с сохранением всех его особенностей (двухсторонняя игра в футбол).

Интегральная подготовка является основным средством приобретения и совершенствования мастерства. Чтобы играть хорошо, команда должна играть много, на протяжении почти всего года. Никакие специальные и дополнительные упражнения на технику, силу, быстроту и т.д. не могут заменить тренировочные и соревновательные игры. Только в играх полностью раскрывают свои возможности спортсмены, налаживают и закрепляют взаимосвязь и взаимопонимание между собой, совершенствуют технические навыки и тактические действия, закаляют волю в сложной боевой обстановке.

Место интегральной подготовки в тренировочном процессе связано не только с задачами по периодам и этапам, но и с уровнем подготовленности спортсменов и с календарём состязаний.

Задачи интегральной подготовки:

- построение специального фундамента (интенсивность по ЧСС 140-170 уд./мин.) 75-90% от максимальных усилий;
- повышение специальной подготовленности (интенсивность по ЧСС 180-190 уд./мин.) 85-100 % от максимальных усилий;

- поддержание специальной подготовленности на достигнутом уровне (интенсивность по ЧСС 160-180 уд./мин.) 50-80 % от максимальных усилий.

Основу интегральной подготовки футболистов на этапе начальной подготовки (далее – НП) составляют простейшие «связки» технических приёмов, выполнение которых не требует решения сложных тактических задач и двусторонние учебные игры на площадках уменьшенных размером. «Связки» (технико-тактические действия – ТТД) ТТД включают в себя: остановку катящегося навстречу мяча на месте, затем – на встречном движении к нему, достаточно продолжительное ведение мяча с последующей передачей на короткое расстояние. Основное условие - точность выполнения остановки мяча и ведения.

Интегральная подготовка футболистов на учебно-тренировочном этапе (период начальной специализации) строится с учётом овладения занимающимися к этому возрасту основами элементарных технических приёмов умения выполнять их достаточно рационально. По-прежнему основу подготовки составляют упражнения в «связках» и двусторонние тренировочные игры на площадках уменьшенных размеров. Задания необходимо выполнять в облегченных условиях, без активного сопротивления, но содержание «связок» при этом усложняется. Обязательными элементами ТТД являются: остановка катящегося мяча с уходом в сторону, быстрое ведение с обводкой, короткая передача мяча или удар в ворота; обработка падающего перед игроком мяча внутренней стороной стопы либо внешней частью подъёма с уходом в сторону, ведение, финт, удар в цель. Основное условие – точное выполнение на оптимальной скорости передвижения. По мере усложнения заданий «связки» ТТД должны наполняться элементами индивидуальных оборонительных действий: преследованием и «закрыванием» соперника, отбором или перехватом мяча.

Содержание интегральной подготовки юных футболистов тренировочного этапа (периода углубленной специализации) отличается от других групп. Поскольку темпы прироста уровня специфических координационных способностей в этот период значительно замедляется и, даже возможно снижение показателей относительно предыдущей возрастной группы, данный этап тренировки целесообразно посвятить в большей степени собственно тактической подготовке, не ставя целью существенное повышения уровня техники владения мячом. Преобладание тактического компонента в интегральной подготовке будет вполне оправданным, поскольку на этом возрастном этапе объём знаний и умений в тактике значительно возрастает. Начинается спортивная специализация по игровому амплуа, что наряду с индивидуальной тактикой требует большого объёма работы над групповыми тактическими взаимодействиями.

В силу указанных причин круг средств интегральной подготовки спортсменов в этот период значительно расширяется. Основу содержания подготовки, по-прежнему составляют «связки» ТТД, тренировочные игры

проводятся не только на площадках уменьшенных размеров, но и на стандартных полях.

Интегральная подготовка футболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ) должна быть подчинена достижению максимального единства технической и физической подготовленности. К этому периоду футболист должен освоить весь арсенал ТТД и уметь выполнять их в достаточно сложных условиях. Наряду с совершенствованием атакующих действий особое внимание необходимо уделять игре в обороне. Наивысший в этом периоде уровень специфических координационных способностей позволяет значительно усложнить содержание «связок» ТТД. Основное методическое требование - рациональное и эффективное выполнение действий с мячом в условиях активного сопротивления соперника. При этом все технические задания должны быть максимально приближены к условиям СД. Возросшее значение приобретает специализация по игровым амплуа, типовыми «связками» для игроков, которые могут быть следующие:

- *для крайних защитников и крайних полузащитников* - бег спиной вперёд, отбор мяча, короткая передача, «открывание», преследование соперника, владеющего мячом, отбор в подкате или перехват мяча в падении; обработка летящего мяча с уходом, ведение, финт, игра «в стенку», удар в ворота; вбрасывание мяча из-за боковой линии, обработка ответной передачи партнёра, длинное скоростное ведение по флангу, прострельная передача, возвращение на исходную позицию;

- *для центральных защитников* - бег спиной вперёд, единоборство за мяч внизу иди вверху, игра головой; преследование соперника, отбор мяча в подкате или перехват в падении, длинная передача мяча; кувырок вперёд или назад, ускорение, обработка летящего мяча с уходом, длинная передача;

- *для центральных полузащитников* - обычный бег и бег спиной вперёд с изменением направления и скорости передвижения (типа «зигзаг»), обработка катящегося или летящего мяча с уходом, ведение, обводка, передача мяча; обработка, игра «в стенку», ведение, финт, удар в ворота; единоборство за мяч внизу, преследование соперника, отбор мяча в подкате или перехват в падении; ускорение, удар по летящему или катящемуся мячу ногой или головой;

- *для нападающих* - рывок или ускорение в сторону, обработка летящего мяча с уходом, поворот на 180 градусов, удар в ворота; обработка мяча, поворот, падение, финт, удар в ворота; рывок на фланговую передачу, удар по летящему или катящемуся мячу головой или ногой; то же, но с предварительной обработкой мяча после сильной передачи одним-двумя касаниями; единоборство вверху, стоя спиной к воротам соперника; преследование соперника, отбор мяча в подкате или перехват в падении.

В интегральной подготовке футболистов ССМ важное значение приобретает реализация так называемых стандартных положений. Кроме этого, уровень технической подготовленности спортсменов этого возраста должен предполагать, как обязательное требование умение, независимо от игрового амплуа, индивидуально обыграть соперника посредством обманных движений

или скоростной обводки. Этот отрезок можно считать наиболее благоприятным для развития координационных способностей в двигательных действиях, выполняемых на максимальной скорости. Основу упражнения должны составлять движения с резким изменением направления бега и все указанные выше их разновидности. Вследствие этого круг средств, которые применяются в тренировке юных футболистов на данном этапе, значительно расширяется.

В связи с тем, что СД футболистов данного этапа приближается к структуре высококвалифицированных спортсменов, особенно по количественным параметрам, представляется обоснованным соответствующее построение содержания интегральной подготовки. У футболистов этого возраста значительно усложняются «связки» ТТД, основой которых должны стать парные тактические взаимодействия и углублённая специализация в игровом амплуа. При этом в небольшом объёме, в качестве так называемых переключений, можно использовать задания, с полярной сменой амплуа, когда защитники акцентировано выполняют функции нападающих и наоборот.

С учётом того, что футболисты на этапе ССМ является единственными на протяжении всей многолетней подготовки, где в число доминантных факторов подготовленности входят ростовые показатели, в интегральной подготовке необходимо в большом объёме использовать упражнения, направленные на совершенствование игры головой и единоборств за мяч вверху. В противном случае этот компонент интегральной подготовленности может стать в дальнейшем одним из факторов, лимитирующих уровень спортивного мастерства.

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план, представленный в таблице № 13. В учебно-тематическом плане указаны объем, сроки проведения и краткое содержание учебно-тренировочных занятий по темам.

Таблица 13

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год(мин)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки			
Всего на этапе начальной подготовки до одного года/свыше одного года обучения: 120/180 минут в год			
История возникновения вида спорта и его развитие	13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура-важное средство	13/20	октябрь	Понятие о физической культу ре и спорте. Формы физичес кой культуры. Физическая

физического развития и укрепления здоровья человека			культура как средство воспита ния трудолюбия, организован ности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена при занятиях физической культурой и спортом	13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	13/20	январь	Ознакомление с понятиями о самоконтроле при занятиях физической культурой и спор том. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Режим дня и питание обучающихся	14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команжы(жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в

			жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14/20	Ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)			
Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения: 600/960 минут в год			
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт-явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	70/107	октябрь	Зарождение олимпийского дви жения. Возрождение олимпий ских идей. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	70/107	ноябрь	Расписание учебно-трениро вочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.	70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	60/106	Сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/106	Декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	60/106	Декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства			
Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства 1200 минут в год			
Олимпийское дви жение. Роль и место физической культу ры в обществе. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метофизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных соревнований, в том числе, по виду спорта.
Профилактика травматизма. Перетренированнос ть/недотренирован ность.	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной	200	ноябрь	Индивидуальный план спор тивной подготовки. Ведение

деятельности, самоанализ обучающегося			Дневника спортсмена. Классификация и типы сорев нований. Понятие анализа, самоанализа учебно-трениро вочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки.
Подготовка обучающегося как многокомпонентны й процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты-специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.	200	Февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности;

			организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витаминов. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства			
Всего на этапе высшего спортивного мастерства 600 минут в год			
Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности.	120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
Социальные функции спорта	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социаль ные функции спорта (воспитатель ная, оздоровительная, эстетичес кая функции). Функция социаль ной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	ноябрь	Индивидуальный план спортив ной подготовки. Ведение днев ника обучающегося. Классифи кация и типы спортивных соревнований. Понятие анализа, самоанализа учебно-трениро вочной и соревновательной деятельности.
Подготовка			Современные тенденции

обучающегося как многокомпонентный процесс	120	декабрь	совершенствования системы спортивной подготовки. Спортивные результаты-специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.			Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика игровых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение УТЗ; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направлен ности; организация активного отдыха. Психологические сред ства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гим настика. Медико-биологические средства восстановления: пита ние; гигиенические и физиотера певтические процедуры; баня; массаж; витаминов. Особенности применения восстановительных средств. Организация восстанови тельных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки

С учетом специфики вида спорта футбол определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления для соответствующего этапа спортивной подготовки;
- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в сборную команду Красноярского края и участия в официальных спортивных соревнованиях по футболу не ниже уровня всероссийских соревнований;
- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, спортивная подготовка по Программе осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся.

Особенности осуществления спортивной подготовки вида спорта футбол учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Спортивная подготовка на тренировочном этапе осуществляется в условиях специализированных спортивных классов.

Для проведения занятий на всех этапах, кроме основного тренера-преподавателя по виду спорта футбол допускается привлечение дополнительно второго тренера по физической подготовке или тренера вратарей, при условии их одновременной работы со спортсменами.

6. Условия реализации программы

6.1. Материально-технические условия реализации программы

При организации учебно-тренировочного процесса по футболу обеспечивается соблюдение требований, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

Обучение юных футболистов осуществляется на спортивной базе спорткомплекса «Металлург», манеж «Арена – Енисей», спорткомплекса

«Юность», расположенных в черте г. Красноярска. Спортивные комплексы предоставляют:
- 3 полноразмерных футбольных поля с искусственным покрытием;
-1 футбольное поле с искусственным покрытием размером 120х40 м.;
- 1 полноразмерное футбольное поле с естественным покрытием;
- специализированный спортивный зал размером 42х24 м.;
- 2 тренажерных зала, зал фитнеса;
- 5 раздевалок с душевыми комнатами;
- 3 сауны;
- актовый зал;
- медико-восстановительный центр.

Необходимые оборудование и спортивный инвентарь

Таблица 14

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Кол-во
1.	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
2.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х5м)	штук	4
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3м)	штук	4
4.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1х2м или 1х1м))	штук	8
5.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
6.	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	1
7.	Насос универсальный, для накачивания мячей с иглой	комплект	4
8.	Сетка для переноски мячей (на группу)	штук	2
9.	Стойка для обводки	штук	20
10.	Секундомер (на тренера-преподавателя)	штук	1
11.	Свисток(на тренера-преподавателя)	штук	1
12.	Тренажер «Лесенка» (на группу)	штук	2
13.	Фишка для установления размеров площадки(на группу)	штук	50
14.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
Для спортивной дисциплины «футбол»			
15.	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	2
16.	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	2
17.	Макет футбольного поля с магнитными фишками(на тренера-преподавателя)	штук	1

18.	Мяч футбольный (размер №3)	штук	14
19.	Мяч футбольный (размер №4)	штук	14
20.	Мяч футбольный (размер №5)	штук	12

Таблица 15

Наименование	Единицы измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки						
			НП			ТЭ		ССМ	ВСМ
			1 год	2 год	3 год	до 3х лет	свыше 3х лет		
			Количество						
Мяч футбольный (размер №3)	штук	на группу	14	-	-	-	-	-	-
Мяч футбольный (размер №4)	штук	на группу	-	14	14	12	-	-	-
Мяч футбольный (размер №5)	штук	на группу	-	-	-	-	12	6	4

№	Наименование	Единицы измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		УТ		ССМ		ВСМ	
				кол-во	срок (лет)	кол-во	срок (лет)	кол-во	срок (лет)	кол-во	срок (лет)
1.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на чел	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гетры футбольные	пар	на чел	2	1	2	1	2	1	2	1
3.	Костюм ветрозащитный или костюм трениро вочный утепленный	штук	на чел	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на чел	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на чел	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Перчатки футбольный для вратаря	пар	на чел	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
7.	Свитер футбольный для вратаря	штук	на чел	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Форма игровая (шорты и футболка)	комплект	на чел	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	на чел	1	1	2	1	2	1	2	1
10.	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на чел	1	1	2	1	2	1	2	1

11.	Шорты футбольные	штук	на чел	1	1	2	1	2	1	2	1
12.	Щитки футбольные	пар	на чел	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
13.	Бутсы футбольные	пар	на чел	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.2.Кадровые условия реализации

Программу реализовывает тренер-преподаватель по футболу. Требования к уровню их квалификации лицензия тренера не ниже уровня «С-УЕФА».

Спортивная подготовка осуществляется специалистами, уровень квалификации которых соответствует требованиям, установленным:

а) профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), «Тренер» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н), «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н),

б) Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «футбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

6.3 Информационно-методические условия

Список литературных источников.

1. Тюленков С.Ю., Футбол в зале: система подготовки.- Москва: Терра-Спорт, 2010- 86с.

2. Плои Б.И., Новая школа в футбольной тренировке / Б.И. Плои. - Москва: ТерраСпорт, 2012. - 240 с.

3. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. - М.: Граница, 2008. -272 с.
4. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. - М.: Советский спорт, 2010. - 336 с.
5. Золотарёв А.П., Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: автореф. дис. д-ра пед. наук / А.П. Золотарёв. – Краснодар. 1997. – 50 с.
6. Кузнецов А.А., Футбол. Настольная книга детского тренера. -М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8-10 лет) - 111 с.; 2 этап (11-12 лет) - 204 с.; 3 этап (13-15 лет) - 310 с.; 4 этап - 165 с.].
7. Лапшин О.Б., Теория и методика подготовки юных футболистов. - М.: Человек, 2010. - 176 с.
8. Монаков Г.В., Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 2888 с.
9. Футбол: учебник / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с.
10. Футбол: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.В Краснощёков, П.Ф. Ежов, В.А. Блинов. – М.: Советский спорт, 2010. -128 с.
11. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / М.А. Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко, В.Н. Малышев, Н.А. Кулин, С.А. Российский. - М.: Советский спорт, 2011. -160 с.
12. Тунис Марк. Психология вратаря. - М.: Человек, 2010. -128 с.
13. Кузнецов А.А., Организационно-методическая структура учебнотренировочного процесса в футбольной школе. II этап (11-12 лет) / А.А. Кузнецов - Москва: Олимпия, Человек, 2011. - 208 с.

19.2. Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (http://www.minsport.gov.ru).
2. Министерство физической культуры и спорта Свердловской области (http:// minsport.midural.ru).
3. Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» (www.rusada.ru).
4. Общероссийская общественная организация «Российский футбольный союз» (https://www.rfs.ru/)