

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования Спортивная школа  
городского округа Богданович

Утверждаю:  
Директор МБУ ДО СШ  
ГО Богданович  
И.В.Пургин  
*Приказ № 116 от 21.03.23г.*

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по  
виду спорта футбол**

**Программа разработана на основании:** Федерального стандарта спортивной  
подготовки по виду спорта футбол, утвержденного приказом Минспорта России от 16  
ноября 2022 г. № 1000

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки – до 3 лет

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Программу разработал:  
Старший тренер - преподаватель  
отделения футбол  
Костромин Алексей Васильевич

г. Богданович  
2023 год

## Оглавление

|            |   |           |
|------------|---|-----------|
| <b>1.</b>  | <b>Пояснительная записка</b>  | <b>5</b>  |
| <b>1.1</b> | <b>Продолжительность этапов спортивной подготовки.</b><br>Минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол. | <b>9</b>  |
| <b>1.2</b> | <b>Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки</b>  | <b>10</b> |
| <b>1.3</b> | <b>Планируемые показатели соревновательной деятельности.</b><br>Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности  | <b>11</b> |
| <b>1.4</b> | <b>Режимы тренировочной работы</b>  | <b>12</b> |
| <b>1.5</b> | <b>Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку</b>   | <b>13</b> |
| <b>1.6</b> | <b>Предельные тренировочные нагрузки</b>  | <b>15</b> |
| <b>1.7</b> | <b>Объем индивидуальной спортивной подготовки</b>   | <b>16</b> |
| <b>1.8</b> | <b>Минимальные требования к экипировке, спортивной инвентарю и оборудованию</b>   | <b>19</b> |
| <b>1.9</b> | <b>Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)</b>  | <b>27</b> |
| <b>2.</b>  | <b>Методическая часть</b>   | <b>35</b> |
| <b>2.1</b> | <b>Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований</b>  | <b>37</b> |
| <b>2.2</b> | <b>Рекомендации по планированию спортивных результатов</b>  | <b>40</b> |
| <b>2.3</b> | <b>Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля</b>   | <b>41</b> |
| <b>2.4</b> | <b>Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки</b>  | <b>44</b> |
| <b>2.5</b> | <b>Рекомендации по организации психологической подготовки</b>   | <b>51</b> |
| <b>2.6</b> | <b>План применения восстановительных средств</b>  | <b>54</b> |
| <b>2.7</b> | <b>План антидопинговых мероприятий</b>  | <b>56</b> |
| <b>2.8</b> | <b>План инструкторской и судейской практики</b>   | <b>62</b> |
| <b>3.</b>  | <b>Система контроля и зачетные требования</b>   | <b>63</b> |
| <b>3.1</b> | <b>Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной</b>  | <b>63</b> |

|   |           |
|---|-----------|
| подготовки  |           |
| <b>3.2</b> Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования | <b>65</b> |
| <b>3.3</b> Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля                                       | <b>72</b> |
| <b>3.4</b> Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки  | <b>73</b> |
| <b>3.5</b> Методические указания по организации тестирования  | <b>74</b> |
| <b>3.6</b> Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса   | <b>74</b> |
| <b>4.</b> Информационное обеспечение программы  | <b>76</b> |
| <b>4.1</b> Список используемых источников   | <b>76</b> |
| <b>4.2</b> Список интернет - ресурсов   | <b>76</b> |



## ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Программа спортивной подготовки по виду спорта футбол для МБУ ДО СШ ГО Богданович (далее - программа), разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по футбол, утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 1000, которая разработана в соответствии с нормативными документами, регламентирующими работу спортивных школ:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

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

- Приказ Министерства спорта России от 30.10.2015 N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации" (Зарегистрировано в Минюсте России 05.04.2016 N 41679).

- Приказ Министерства здравоохранения России от 23.10.2020 № 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), 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)".

- Приказ Министерства спорта РФ от 03 августа 2022г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».



## **Пояснительная записка**

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол и предназначена для стандартизации тренировочно -соревновательной деятельности лиц, проходящих спортивную подготовку, оказания методической помощи тренерам-преподавателям, работающим с юными футболистами МБУ ДО СШ ГО Богданович.

### **Характеристика вида спорта футбол и его особенности**

Постоянное стремление к овладению мастерством, каждодневное его совершенствование – в этом смысл спорта. Каждый вид спорта требует этого по – своему. Выбор того или иного в значительной степени зависит от особенностей организма; занятия любимым видом спорта доставляет радость, ибо они наиболее отвечают возможностям обучающийся. Успех приносит радость, а это чувство, в свою очередь, стимулирует активность и стремление к совершенствованию мастерства.

Футбол – это командно – игровой вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее, чем команда соперника количество раз. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире.

Футбол предъявляет самые различные требования к мастерству игроков. Это связано с различием их функций в команде и специфическими задачами, которые приходится решать в игре тому или иному игроку. В первую очередь, от футболиста требуется:

- умение выполнять разнообразные и разноплановые движения и приспособляться к различным условиям (к примеру, контролировать скорость бега);
- мгновенная реакция;
- коммуникабельность (социальный аспект);
- способность быстро принимать решения.

Эти основные качества, а также физические данные определяют характер футболиста, его поведение на поле, возможности в отношении тренировок. Игрок предварительно запрограммирован таким образом, что на многочисленные стрессовые ситуации на поле он будет реагировать решительно и целеустремленно, спокойно и рассудительно. Само собой разумеется, что кто-то наделён этими качествами в большей степени, а кто-то в меньшей. А как часто тренеру-преподавателю хотелось бы из двух разных игроков создать одного!

Хорошая игра требует максимальной и полной собранности и реакции. Без этого невозможны быстрые и решительные действия. Каждое движение является избирательным ответом на комплекс обильной информации, извлекаемой игроком из соответствующей игровой ситуации; при этом информация поступает со всех участков поля. Целенаправленная избирательность действий требует определенной внутренней подготовки. Классный игрок рационально действует в любой стрессовой ситуации.

Техника, в сущности, сводится к умению распорядиться мячом в сложной ситуации и не потерять его при проходе к воротам противника. Нет ни одного другого вида спорта, где техника движений была бы столь многообразной, как в футболе. Чем упорнее защита, тем более умелой должна быть игра с мячом. Причем столь важный игровой компонент, как техника, должен вырабатываться в стрессовых ситуациях, приближенных к игре. Игрок обязан научиться владеть мячом в самых различных условиях действий партнёров и соперников. Игрок с мячом несёт полную ответственность за сохранение мяча и за успешное развитие атаки. Перемещаясь быстро с мячом и конструктивно, классный игрок наглядно показывает, насколько скорость в футболе зависит от быстроты восприятия и анализа обстановки, иными словами, какую определяющую и контролируемую роль в действиях футболиста играет его психика.

Техника в футболе – это, прежде всего, разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях. Она включает передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча. Техническое мастерство футболистов характеризуется количеством приёмов, которые они используют на поле, степенью их разносторонности и эффективностью выполнения. По этим критериям оценивается уровень технического мастерства. Чем он выше, тем лучше условия для обучения тактике. Игра теряет свою привлекательность для зрителей, и становится скучным зрелищем, если на поле выходят футболисты с проблемами в технике и тактике. Поэтому начинают обучение техническим приёмам с раннего детства, а затем совершенствуют технику их выполнения до тех пор, пока играют в футбол.

Обучение техническим приёмам необходимо начинать в простых упражнениях, но обязательно дополнять их игрой в футбол.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки обучающихся. Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства. Необходимо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико – тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного футболиста, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.



Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных особенностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья занимающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- обучение на этапах по программам спортивной подготовки;
- получение обучающимися знаний в области футбола, освоение правил и тактики ведения мяча в футболе, изучение истории футбола, опыта мастеров прошлых лет;
- ознакомление обучающихся с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы;
- осуществление подготовки обучающихся 1 спортивного разряда, КМС, обучающийся высокой квалификации, а также подготовки резерва в сборные команды Свердловской области. УрФО.

Программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели тренировочных занятий в году.

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных обучающихся, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва. Программа рассчитана для групп начальной подготовки (НП), групп учебно-тренировочного этапа (УТГ) и групп спортивного совершенствования (ССМ).

Настоящая программа состоит из двух частей.

Первая часть программы - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической, специально-физической, технико-тактической подготовке, программу теоретической подготовки, систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику по годам обучения на этапах УТГ и СС. Особое внимание уделено контрольно-переводным нормативам по годам обучения.

Вторая часть программы - методическая, которая включает программный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, организации медицинского и педагогического контроля.

Результатом освоения Программы является приобретение занимающимися знаний, умений и навыков в следующих предметных областях:

- в области теории и методики физической культуры и спорта;
- в области общей и специальной физической подготовки;
- в области избранного вида спорта футбол;
- в области освоения других видов спорта и подвижных игр;
- в области технико-тактической и психологической подготовки.

### **Особенности организации тренировочного процесса футболистов.**

Процесс подготовки футболистов включает следующие организационные формы: групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, спортивно-педагогическое тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и матчевых встречах, тренировочные сборы, инструкторская и судейская практики.

Тренировочные занятия. Продолжительность их 60-120 мин, структура — трехчастная. Вводная часть тренировочного занятия служит для организации занимающихся и подготовки их к последующей работе. В этой части проводят разминку, которая состоит из двух частей — общей и специальной. В первой части проводят упражнения, повышающие общую работоспособность, во второй осуществляется специальная физическая подготовка, помогающая решению основных задач занятия. Основная часть тренировочного занятия предназначена для специальной подготовки занимающихся. В нее включают упражнения для развития двигательных качеств и освоения и совершенствования технико-тактических приемов. Заключительная часть способствует постепенному снижению нагрузки, частичному восстановлению и подготовке к последующей деятельности.

Эта типовая структура тренировочного занятия может меняться в зависимости от решаемых задач, контингента занимающихся и условий проведения.

Соревнования, являясь неотъемлемой составной частью подготовки обучающихся, относятся к числу важнейших и наиболее сложных организационных форм спортивной подготовки. Они предусматривают определенную последовательность специальных мероприятий: установка на игру, разминка (самостоятельная или общая); соревнование, разбор выступления, устранение ошибок и слабых мест в подготовке.

Самостоятельные занятия в виде зарядки и самостоятельной тренировки составляют обязательную часть тренировочного процесса. Они используются для устранения слабых мест в физической подготовке и недостатков в технике. Комплекс упражнений подбирается тренером-преподавателем совместно со обучающимися. О результатах выполнения таких индивидуальных заданий судят по данным контрольных упражнений. Данная организационная форма в качестве обязательной реализуется на тренировочном этапе.

Медико-восстановительные мероприятия являются неотъемлемой составной частью процесса спортивной подготовки. Они, как правило, носят комплексный характер и включают в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

В число первых входят:

- творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
- применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

К медико-биологическим средствам относятся:

- распорядок дня;
- спортивный массаж (ручной и вибрационный);
- гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, подводный душ-массаж, суховоздушная и парная баня) и другие.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка для юных обучающихся и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Инструкторская и судейская практики являются неотъемлемым компонентом системы подготовки юных футболистов. Они направлены на овладение обучающимися умениями и навыками судейства соревнований, организации и руководства занимающимися в процессе выполнения ими двигательных заданий в ходе тренировочных занятий. Эти умения и навыки приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Спортивно-педагогическое тестирование является неотъемлемой частью эффективного управления подготовкой юных обучающихся на всех этапах становления их мастерства. Под ним понимается выполнение обучающимися специальных стандартных двигательных заданий с регистрацией продемонстрированного результата. Тестирование входит в содержание педагогического контроля.

Медицинский контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста обучающихся, уровня их функциональной готовности к выполнению тренировочно-соревновательной нагрузки. Основным мероприятием в данном направлении является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного обучающегося. Содержание медицинского контроля предусматривает исследование морфофункциональных признаков, особенностей высшей нервной деятельности и уровня проявления личностных качеств, определение координационных способностей, физической и технической подготовленности обучающихся.

Медицинский контроль за юными обучающимися осуществляется силами врачей СШ и лечебно-профилактическими учреждениями в тесном контакте с тренер-преподавательским коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки юных обучающихся. Главная особенность врачебного обследования юных обучающихся — это комплексный подход, направленный на изучение целостной деятельности организма, обуславливающий его

## **1. Нормативная часть**

### **1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта.**

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта футболу и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на учебно- тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4-5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничена;
- на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничена.

*На этап начальной подготовки* зачисляются лица не моложе 7 лет, желающие заниматься футболом. Эти обучающийся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

*На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)* зачисляются подростки не моложе 10 лет. Эти обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

*На этап совершенствования спортивного мастерства* зачисляются обучающиеся не моложе 14 лет и старше. Эти обучающиеся должны иметь спортивное звание не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

*На этап высшего спортивного мастерства* зачисляются обучающиеся не моложе 16 лет и старше. Эти обучающиеся должны иметь спортивный разряд не ниже мастера спорта России и мастера спорта России международного класса, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице № 1.

Таблица № 1

### **ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ФУТБОЛ"**

| Этапы спортивной подготовки                               | Продолжительность этапов (в годах) | Возраст для зачисления (лет) | Количество лиц (человек) |
|---|------------------------------------|------------------------------|--------------------------|
| Этап начальной подготовки                                 | 3                                  | 7                            | 14                       |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4-5                                | 10                           | 12                       |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | Не ограничивается                  | 14                           | 6                        |
| Этап высшего спортивного мастерства                       | Не ограничивается                  | 16                           | 4                        |

## 1.2. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре

### учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по футболу представлены в таблице № 2.

Таблица № 2

## Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре

### учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия              | Этапы и годы спортивной подготовки |            |   |                |   |                                     |
|-------|--|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
|       |  | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|       |  | До года                            | Свыше года | До трех лет   | Свыше трех лет |   |                                     |
| 1.    | Общая физическая подготовка (%)                            | 13-17                              | 13-17      | 13-17   | 13-17          | 9-11  | 7-9                                 |
| 2.    | Специальная физическая подготовка (%)                      | -                                  | -          | 7-9   | 9-11           | 9-11  | 9-11                                |
| 3.    | Участие в спортивных соревнованиях (%)                     | -                                  | -          | 7-8   | 7-8            | 10-12   | 9-11                                |
| 4.    | Техническая подготовка (%)                                 | 45-52                              | 43-49      | 35-39   | 18-20          | 9-11  | 7-9                                 |
| 5.    | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 1-2                                | 1-2        | 7-9   | 11-13          | 19-20   | 26-29                               |
| 6.    | Инструкторская и судейская                                 | -                                  | -          | 2-3   | 2-3            | 3-4   | 2-3                                 |

|    |   |       |       |       |       |       |       |
|----|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|    | практика (%)  |       |       |       |       |       |       |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 3-5   | 3-5   | 2-4   | 8-11  | 8-11  | 8-11  |
| 8. | Интегральная подготовка(%)  | 32-36 | 34-39 | 20-24 | 26-29 | 27-32 | 25-28 |

### 1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности.

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности обучающихся, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта футболу представлены в таблице № 3.

Таблица № 3

### Объем соревновательной деятельности

| Виды спортивных соревнований       | Этапы и годы спортивной подготовки |            |   |                |   |                                     |
|------------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
|                                    | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                                    | До года                            | Свыше года | До трех лет   | Свыше трех лет |   |                                     |
| Для спортивной дисциплины «футбол» |                                    |            |   |                |   |                                     |

|  |   |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|---|
| Контрольные                                      | 3 | 4 | 3 | 1 | 1 | 1 |
| Основные   | - | - | 1 | 1 | 1 | 2 |
| Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)» |   |   |   |   |   |   |
| Контрольные                                      | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Отборочные                                       | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| Основные   | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 |

#### **1.4. Режимы тренировочной работы.**

С учетом специфики вида спорта футбол определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта футболу определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта футболу осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

На основании нормативного документа Учредителя, руководитель организации утверждает локальным актом организации тренировочный план, с учетом сокращения общего годового объема тренировочной нагрузки, из расчета на 52 недели и годовые планы объемов тренировочной нагрузки на каждый этап по годам спортивной подготовки.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых *максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футболу*, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

#### **1.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.**

##### *Медицинские требования*

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по футболу, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов,

подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), обучающиеся должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра.

*Возрастные требования.*

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта футболу и указанных в таблице № 3 настоящей программы.

Обучающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности занимающихся, степень их полового созревания.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

*Психофизические требования.*

К обучающимся, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность обучающийся положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою обучающихся на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый обучающийся испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни обучающийся испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других обучающийся возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности обучающихся.

Состояния, возникающие у обучающихся, в спортивной деятельности представлены в таблице № 4.

Таблица № 4

**Психофизические состояния обучающийся**

| Спортивная деятельность | Состояние |
|-------------------------|-----------|
|-------------------------|-----------|



|                             |   |
|-----------------------------|---|
| 1. В тренировочной          | тревожность,<br>неуверенность                         |
| 2. В предсоревновательной   | волнение,<br>стартовая лихорадка,<br>стартовая апатия |
| 3. В соревновательной       | мобильность,<br>мертвая точка,<br>второе дыхание      |
| 4. В после соревновательной | фрустрация,<br>воодушевление,<br>радость              |

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- обучающийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на обучающихся успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение само приказа, само ободрения, само побуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления тренер-преподаватель командой.

Цель психологического контроля: комплексная оценка психологического состояния обучающихся и выявление отдельных факторов, влияющих на его психологическое состояние и результаты, таблица 5.

**Таблица 5**

**Примерное содержание и варианты применения результатов психологического контроля**

| <b>Виды контроля</b> | <b>Предмет контроля</b> | <b>Возможности использования данных при подготовке обучающихся</b> |
|----------------------|-------------------------|--|
|----------------------|-------------------------|--|

|  |  |  |
|--|--|--|
| Углубленный специализированный контроль (ежегодно)               | - социально-психологический статус в команде;<br>- направленность личности, ведущие отношения, мотивация;<br>- свойства нервной системы и темперамента | - спортивная ориентация и отбор в команду;<br>- индивидуализация многолетнего и годичного планирования;<br>- формирование индивидуального стиля деятельности;<br>- выбор индивидуально оптимальной стратегии подготовки                                |
| Этапный контроль (в соответствии с планом спортивной подготовки) | - относительно постоянные конфликты и состояния;<br>- психические процессы и регуляторные функции  | - определение индивидуально оптимальной тактики педагогических воздействий;<br>- разработка индивидуальных модельных характеристик психологической подготовленности и готовности;<br>- выделение лиц, нуждающихся в псих профилактике и псих регуляции |
| Текущий контроль (ежемесячно)                                    | - активность - актуальные эмоциональные состояния  | - определение индивидуально адекватных средств психологической подготовки;<br>- экстренная коррекция заданий и требований к обучающимся  |
| Оперативный контроль (в процессе тренировочных занятий)          | - состояния непосредственной психической готовности к действию   | - экстренная коррекция эмоционального состояния и уровня активности  |

### 1.6. Предельные тренировочные нагрузки.

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в футболе от юного возраста до взрослых обучающихся является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико - тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм обучающихся, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление обучающихся и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы.

Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность обучающихся и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма обучающихся, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

В таблице № 6 предоставлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по футболу на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица № 6

### **Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

| Этапный норматив             | Этапы и годы спортивной подготовки |            |   |                |   |                                     |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
|                              | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                              | До года                            | Свыше года | До трех лет   | Свыше трех лет |   |                                     |
| Количество часов в неделю    | 4,5-6                              | 6-8        | 10-12   | 12-16          | 16-18   | 18-24                               |
| Общее количество часов в год | 234-312                            | 312-416    | 520-624   | 624-832        | 832-936                                       | 936-1248                            |

Примечание: На основании нормативного документа Учредителя, руководитель организации утверждает локальным актом организации тренировочный план, с учетом сокращения обще годового объема тренировочной нагрузки, из расчета на 52 недели и годовые планы объемов тренировочного нагрузки на каждый этап по годам спортивной подготовки.

#### **1.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.**

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей обучающихся в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в футболе многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки обучающихся и контроля за ее эффективностью, а также отбора обучающихся для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки обучающихся (таблица № 3).

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

*Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:*

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам футбола;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам футбола;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса (таблица № 7).

Таблица № 7

### Учебно-тренировочные мероприятия

| № п/п  | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |   |   |                                     |
|--|---------------------------------------|---|---|---|-------------------------------------|
|  |                                       | Этап начальной подготовки   | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |                                       |   |   |   |                                     |
| 1.1.   | Учебно-тренировочные мероприятия      | -   | -   | 21  | 21                                  |

|  |   |   |             |                                     |    |
|--|---|---|-------------|-------------------------------------|----|
|  | по подготовке к международным спортивным соревнованиям  |   |             |                                     |    |
| 1.2.   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России              | -   | 14          | 18                                  | 21 |
| 1.3.   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | -   | 14          | 18                                  | 18 |
| 1.4.   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | -   | 14          | 14                                  | 14 |
| <b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b> |   |   |             |                                     |    |
| 2.1.   | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке                                 | -   | 14          | 18                                  | 18 |
| 2.2.   | Восстановительные мероприятия   | -   | -           | До 10 суток                         |    |
| 2.3.   | Мероприятия для комплексного медицинского обследования  | -   | -           | До 3 суток, но не более 2 раз в год |    |
| 2.4.   | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период  | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год |             | -                                   | -  |
| 2.5.   | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия   | -   | До 60 суток |                                     |    |

**Объем индивидуальной спортивной подготовки.**

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности обучающихся, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты обучающихся.

Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности обучающихся и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- обучающихся в праздничные дни;
- нахождения тренера- преподавателя в отпуске и командировках.

Индивидуальный план формируется личным тренером-преподавателем для каждого обучающихся и оформляется в документальном виде.

### **1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.**

В соответствии требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футболу организации осуществляют следующее материально-техническое обеспечение обучающихся:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- спортивной экипировкой;
- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимого для прохождения спортивной подготовки, указаны в таблице № 8.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой указаны в таблице № 9.

Таблица № 8

#### **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря                                   | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|---|-------------------|--------------------|
| 1.    | Барьер тренировочный (регулируемый)   | штук              | 10                 |
| 2.    | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х5 м) | штук              | 4                  |
| 3.    | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м) | штук              | 4                  |
| 4.    | Ворота футбольные, тренировочные,   | штук              | 8                  |

|  |   |          |                               |
|--|---|----------|-------------------------------|
|  | переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1x2 м или 1x1 м)                         |          |                               |
| 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   | штук     | на группу<br>2                |
| 9.   | Стойка для обводки  | штук     | 20                            |
| 10.  | Секундомер  | штук     | на тренера-преподавателя<br>1 |
| 11.  | Свисток   | штук     | на тренера-преподавателя<br>1 |
| 12.  | Тренажер «лесенка»  | штук     | на группу<br>2                |
| 13.  | Фишка для установления размеров площадки  | штук     | на группу<br>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   | штук     | на тренера-преподавателя<br>1 |
| 18.  | Мяч футбольный (размер № 3)   | штук     | 14                            |
| 19.  | Мяч футбольный (размер № 4)   | штук     | 14                            |
| 20.  | Мяч футбольный (размер № 5)   | штук     | 12                            |
| Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)» |   |          |                               |
| 21.  | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x3 м) | штук     | 2                             |
| 22.  | Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками                                    | комплект | на тренера-преподавателя<br>1 |
| 23.  | Мяч для мини-футбола  | штук     | на группу<br>14               |
| Для спортивной дисциплины «пляжный футбол»       |   |          |                               |
| 24.  | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой         | штук     | 2                             |

|     |                          |      |           |
|-----|--------------------------|------|-----------|
|     | (2x3 м)                  |      |           |
| 25. | Мяч для пляжного футбола | штук | на группу |



**Обеспечение спортивной экипировкой.**

| N п/п                 | Наименование                     | Единица измерения | Количество изделий |
|-----------------------|----------------------------------|-------------------|--------------------|
| Спортивная экипировка |                                  |                   |                    |
| 1                     | Манишка футбольная (двух цветов) | штук              | 14                 |

## **Требования к количественному и качественному составу групп ПОДГОТОВКИ**

*Требования к количественному составу групп.*

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренер-преподавательского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;
- возрастные и гендерные особенности развития обучающихся;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства обучающихся.

Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки по футболу приведены в таблице № 10

Таблица № 10

**Количественный состав группы**

| <b>Этапы спортивной подготовки</b>                 | <b>Продолжительность этапов (в годах)</b> | <b>Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)</b> | <b>Наполняемость групп (человек)</b> |
|--|---|--|--------------------------------------|
| Этап начальной подготовки                          | 3   | 7  | 14                                   |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4-5                                       | 10   | 12                                   |
| Этап совершенствования спортивного мастерства      | Без ограничений                           | 14   | 6                                    |
| Этап высшего спортивного мастерства                | Без ограничений                           | 16   | 4                                    |

Примечание: Минимальный количественный состав группы определяется в соответствии с приложением № 1 ФССП по виду спорта.

\*Максимальный количественный состав группы определяется в соответствии со спецификой вида спорта.

*Требования к качественному составу групп разработаны в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футболу.*

Требования к качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по (вид спорта) приведены в таблице № 11.

Таблица № 11

**Качественный состав группы спортивной подготовки**

| Этапы спортивной подготовки |  |                   | Требования к уровню подготовки   |   |
|-----------------------------|--|-------------------|--|---|
| название                    | период   | продолжительность | результаты выполнения этапных нормативов   | спортивный разряд или спортивное звание |
| НП                          | <i>До одного года</i>  | 1-й год           | выполнение нормативов по ОФП и СФП для <i>зачисления</i> на этап спортивной подготовки   | -                                       |
|                             | <i>Свыше одного года</i>                                     | 2-3-й год         | выполнение нормативов по ОФП и СФП для <i>перевода</i> (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки                           | -                                       |
| УТЭ<br>(СС)                 | <i>Начальной спортивной специализации (до двух лет)</i>      | 1-й год           | выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для <i>зачисления</i> на этап спортивной подготовки                           | Обязательная техническая программа      |
|                             |  | 2-й год           |  |   |
|                             | <i>Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)</i> | 3-й год           |  |   |
|                             |  | 4-й год           |  |   |
|                             |  | 5-й год           |  |   |
| ССМ                         | <i>Совершенствования спортивного мастерства</i>              | 1-й год           | выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для <i>зачисления</i> (перевода) на следующий год этапа спортивной подготовки | Обязательная техническая программа      |
|                             |  | 2-й год           |  |   |
|                             |  | 3-й год           |  |   |
| ВСМ                         | <i>Высшего спортивног</i>                                    | Весь период       | выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому  | Обязательная техническая                |

|  |                     |  |  |           |
|--|---------------------|--|--|-----------|
|  | о<br>мастерств<br>а |  | мастерству для зачисления<br>(перевода) на этап<br>спортивной подготовки | программа |
|--|---------------------|--|--|-----------|

## **1.9. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезо циклов).**

### **Структура годичных и многолетних циклов**

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годичных циклов. Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов, в том или ином виде спорта; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности обучающихся и достигаются наивысшие результаты: индивидуальная одаренность обучающихся и темпы роста их спортивного мастерства; возраст, в котором обучающийся начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годичных циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей обучающихся их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годичного цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки. Как правило, в годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году, вначале усматривали главным образом в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время обучающийся должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла, тренировка, — это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности обучающихся к достижению спортивного результата, которое приобретает в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки - типа годичного или полугодового.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства обучающихся этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих обучающихся.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением вработываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому, высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, обучающихся испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности («чувство лыж», «чувство воды», «чувство планки» и т.д.). В состоянии спортивной формы обучающийся тренируется с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Обычно спортивный результат может служить показателем спортивной формы в тех видах спорта, в которых спортивные достижения измеряются в достаточно объективных количественных мерах (с, кг, м и т.д.). В видах же спорта, где спортивный результат не имеет достаточно объективных количественных мер, использовать его для оценки состояния спортивной формы очень трудно. В этих видах спорта оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

Как правило, обучающийся находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат:

- а) превышающий уровень своего прежнего рекорда;
- б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

Для оценки состояния спортивной формы по показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годичном или полугодовом).

Можно выделить несколько критериев такого рода:

- 1) направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы;
- 2) уровень развития спортивной формы;

3) устойчивость (стабильность) спортивной формы;

4) своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

Первый критерий характеризует рост достижений обучающихся в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревнований в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов.

Второй - позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности обучающихся в годичном цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личному или мировому рекорду.

Третий критерий свидетельствует о способности обучающихся сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации обучающихся результатов, величина которых выше личного рекорда или находится в пределах 1,5-5% от лучшего.

Четвертый - говорит об умении обучающийся показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного обучающегося в период ответственных соревнований. У одних обучающихся может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы: наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировки. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер.

Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

1) приобретения;

2) относительной стабилизации;

3) временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме обучающихся под воздействием тренировки и других факторов, которые в конечном счете обуславливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у обучающихся подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

*Подготовительный период* соответствует фазе приобретения спортивной формы, *соревновательный* - фазе ее стабилизации, а *переходный* - фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности обучающихся. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации обучающихся, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

*Подготовительный период* (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих обучающихся общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации обучающихся длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у юных обучающихся удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную соответственно увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке обучающихся, как правило, на обще подготовительном этапе не используются. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на обще подготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья обучающихся.

Основная направленность специально-подготовительного этапа - непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки обучающихся, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке обучающихся начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

#### **Типы и структура мезо циклов.**

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или под этап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности обучающихся.

Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, вида спорта, возраста и подготовленности обучающихся, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), около месячных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов) и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;
- базовый;
- контрольно-подготовительный;
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- восстановительный и др.

Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе обучающихся.

*Втягивающий мезоцикл* характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У обучающихся невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырёх объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации обучающихся, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности обучающихся. В определенном объеме используются и социально подготовительные средства.

*Базовый мезоцикл* отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей обучающихся в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из: 4 мезоциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного.

*Контрольно – подготовительный мезоцикл* представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

*Предсоревновательные мезоциклы* типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей обучающихся в



решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для обучающихся или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для обучающихся условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

*Соревновательные мезоциклы* — это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности обучающихся. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

*Восстановительные мезоциклы* подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление обучающихся после серии основных соревнований, требующих не сколько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

*Восстановительно-поддерживающие мезоциклы* также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для обучающихся. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием обучающихся в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

*Варианты структуры подготовительного периода.*

Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им, подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от:

- 1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;
- 2) вида спорта;
- 3) возраста, квалификации, стажа обучающихся;
- 4) условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки обучающихся на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально-подготовительном этапе - базовый специализированно-физический, базовый специально-

подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы. Подобное сочетание типов мезоциклов характерно для «сезонных» видов спорта.

Основная цель втягивающего мезоцикла - постепенная подготовка обучающихся к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию обучающихся. У квалифицированных обучающихся может быть 1-2 базовых общефизических мезоциклов, у начинающих их может быть несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача - восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм обучающихся к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача - подготовка обучающихся к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Обучающихся участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

#### *Соревновательный период.*

Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у обучающихся зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации обучающихся. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого обучающегося. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности обучающегося.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более), характерного, прежде всего, для квалифицированных обучающихся, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности обучающихся.

#### *Переходный период.*

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления обучающегося.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если обучающийся регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

## 2. Методическая часть

Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы

тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

### **ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

Цель подготовки резервов высококвалифицированных обучающихся состоит в том, чтобы юные обучающиеся при переходе в группы совершенствования спортивного мастерства, а впоследствии в группы высшего спортивного мастерства по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга, в сфере спорта высших достижений.

Содержание работы с юными обучающимся на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой ведения поединка, модельными требованиями квалифицированных обучающихся, возрастными особенностями и возможностями обучающихся.

Физическая подготовка обучающихся, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения разновидностей ударов руками и ногами, а также передвижений.

Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей обучающихся через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление.

Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие обучающихся и специализированность проявления качеств, необходимых обучающимся.

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений двигательных качеств для совершенствования приемов и действий в футболе. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые обучающимися на соревнованиях.

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, качеств и исключено отрицательное влияние на специализированность их проявлений. Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей обучающихся, а также условия для психической устойчивости и реализации

волевых качеств. Кроме того, чем крепче у обучающихся здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств обучающихся представлены в таблице № 12.

Таблица № 12

**Примерные сенситивные периоды развития физических качеств  
в соответствии с видом спорта**

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

| Ростовые показатели и физические качества | Возраст, лет |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---|--------------|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
|   | 7            | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост                                      |              |   |   |    |    | +  | +  | +  | +  |    |    |
| Вес                                       |              |   |   |    |    | +  | +  | +  | +  |    |    |
| Быстрота                                  | +            | + | + | +  | +  |    |    |    |    |    |    |
| Скоростно-силовые качества                |              |   | + | +  | +  | +  | +  | +  | +  |    |    |
| Сила                                      |              |   |   |    |    |    | +  | +  |    | +  | +  |
| Выносливость (аэробные возможности)       |              | + | + |    |    |    |    |    | +  | +  | +  |
| Анаэробные возможности (гликолитические)  |              |   | + | +  | +  |    |    |    | +  | +  | +  |
| Гибкость                                  | +            | + | + | +  |    | +  | +  |    |    |    |    |
| Координационные способности               |              |   | + | +  | +  | +  |    |    |    |    |    |
| Равновесие                                | +            | + |   | +  | +  | +  | +  |    |    |    |    |

## **2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.**

Главная задача, стоящая перед тренером-преподавателем и обучающимся - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки обучающихся, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта футбол способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного обучающегося.

2) Непрерывность тренировочного процесса.

Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме обучающихся. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления обучающихся, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке обучающихся и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей обучающихся, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на обучающегося и в большей степени необходима в тренировках обучающихся.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

#### 5) Цикличность тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

Основными формами тренировочного процесса в спортивной школе по футболу являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, тренировочные и товарищеские игры, тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере и на тренировочных сборах, восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

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

В спортивной школе по футболу разрабатываются перспективные (на олимпийский цикл), текущие (на календарный год) и оперативные (на каждый месяц, микроцикл и отдельные занятия) планы.

Перспективное планирование тренировки – это составление плана на ряд лет на основе анализа многолетней тренировки футболистов, передового опыта, результатов научных исследований, позволяет определить этапы реализации программы спортивной подготовки

Ежегодное планирование позволяет составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации, сдачи нормативов.

Ежемесячному планированию (не позднее, чем за месяц до планируемого срока) подлежат инструкторская и судейская практика, а также восстановительные и другие мероприятия.

Для проведения занятия необходим конспект, в котором тренер-преподаватель отмечает какие, как и в какой последовательности выполняются избранные им упражнения. Конспект состоит из общей характеристики, задач, подлежащих решению, и трех практических 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.

Можно использовать и более сложную структуру тренировочных занятий:

1. Разминка.
2. Обучение технике игровых приемов стандартных условиях (школа техники футбола).

3. Обучение умениям применять эти приемы в различных игровых ситуациях (школа тактики футбола).
4. Игра в футбол с заданиями и ограничениями (по времени, числу игроков, размеров площадки, наличию зон, в которых что-то можно или нельзя делать).
5. Игра по правилам футбола.
6. Развитие базовых физических качеств (для младших юношей) и совершенствование этих качеств (для старших юношей).
7. Заминка.

Можно проводить занятия, планируя упражнения в каждой части тренировки. И тогда в тренировке будет 7 частей. Можно сузить программу занятия, пойти по другому пути и после разминки (1-я часть занятия) использовать упражнения для обучения технике игровых приемов в стандартных условиях (2-я часть занятия), затем поиграть в футбол с заданиями (4-я часть занятия) и закончить тренировку заминкой (7-я часть занятия). В этом случае тренировка будет состоять из 4-х частей.

Можно в тренировке обойтись вообще без традиционной разминки (бег, общеразвивающие упражнения и т.д.) и выполнять вместо нее с пониженной интенсивностью основные технические приемы, которые изучались на предшествующих тренировочных занятиях.

#### **Общие требования безопасности:**

1. К занятиям по футболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
3. При проведении тренировочных занятий по футболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
  - травмы при столкновениях, нарушении правил поведения на стадионе и в спортивном зале.
4. Тренировочные занятия по футболу должны проводиться в спортивной экипировке.
5. При проведении занятий по футболу, в спортивном зале (на стадионе) должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
6. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
7. О каждом несчастном случае тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.
8. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения занятий по футболу, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний по технике безопасности.

#### **Требования безопасности перед началом тренировочных занятий:**

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.
3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу.
4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

1. Начинать игру (тренировку), делать остановки в игре (тренировке) и заканчивать игру (тренировку) только по команде тренера-преподавателя, строго выполнять правила игры избранного вида спорта.

2. Соблюдать дисциплину, избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков, не применять грубых и опасных приемов.
3. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.



4. Использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством тренера-преподавателя.

5. Выполнять упражнения, которые определены тренером-преподавателем.

#### **Требования безопасности в аварийных ситуациях:**

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

#### **Требования безопасности по окончании тренировочных занятий:**

1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку.

2. Тщательно проветрить спортивное помещение.

3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ.

## **2.2. Планирование спортивных результатов**

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое обучающимися место на соревнованиях. Тренер-преподаватель совместно со обучающимися определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер-преподаватель должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими обучающимися и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст обучающихся;
- стаж занятий в спорте и в конкретном виде спорта;
- спортивную квалификацию и опыт обучающихся;
- результаты, показанные обучающимися в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья обучающихся;
- уровень спортивной мотивации обучающихся;
- уровень психологической устойчивости обучающихся, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности обучающихся;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в учреждении (если обучающийся проходит спортивную подготовку);
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка обучающихся.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер-преподаватель обязан постоянно контролировать выполнение обучающимися тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

### **2.3 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

Обучающийся, занимающийся спортом представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

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

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

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

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

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

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

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

#### Методы контроля:

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

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

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

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

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

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

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

Следует систематически проводить обследование обучающихся до и после тренировок.

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

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

*Врачебный контроль* осуществляется в виде обследований:

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

- этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности обучающихся и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

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

Большое внимание уделяется *психологической подготовке*.

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

Основными задачами психологической подготовки являются:

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

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

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

*Рекомендации по организации психологической подготовки*

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

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

В структуру психологической подготовки обучающихся включены следующие компоненты:

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

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

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

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

5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» обучающегося в день соревнований через систему организации жизнедеятельности обучающегося, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и

принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания - как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

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

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

- нравственных;
- волевых;
- интеллектуальных в решении задач связанных с психологической готовностью обучающегося к соревнованиям.

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

#### *Биохимический контроль.*

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием обучающегося.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования обучающихся, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер-преподаватель.

## **2.4 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

### **Общая физическая подготовка (для всех групп)**

#### Строевые упражнения

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

#### Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса, сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

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

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

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

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

#### Упражнения с предметами

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

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

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

#### Акробатические упражнения

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

#### Подвижные игры и эстафеты

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

#### Легкоатлетические упражнения

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метание малого мяча в цель и на дальность.

#### Гимнастические упражнения

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

#### Спортивные игры

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

#### Лыжи

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

#### Плавание

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

### **Специальная физическая подготовка (для всех групп)**

#### Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70% к весу обучающийся) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге "пистолет" с последующим подскоком вверх.

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

Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

**Для вратарей.** Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; 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. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в "стойке вратаря" толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

#### Упражнения для развития быстроты

Повторные забеги на короткие отрезки (10-30 м) из различных исходных стартовых положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада) медленного бега, подпрыгивание или бега на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. "Челночный бег" (туда и обратно): 2x10 м, 4x5 м, 2x15 м и т.п. "Челночный бег", но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т.д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед).

Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком и сторону и ударом в цель).

**Для вратарей.** Из "стойки вратаря" рывки (на 5-15 м.) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

#### Упражнения для развития ловкости

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, повешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля). Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с выполнением заданий.

Подвижные игры: "Живая цель", "Салки мячом" и др.

**Для вратарей.** Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком); то же с поворотом (до 180°).

Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

#### Упражнения для развития специальной выносливости

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

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

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

#### Упражнения для формирования у юных футболистов правильных движений, выполняемых без мяча

Бег: обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторными скачками на одной ноге).

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. **Для вратарей** - прыжки в сторону с падением перекатом.

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

Остановки во время бега - выпадом, прыжком и переступанием.

На этом этапе мальчики должны изучать технику игровых приемов.

#### **Ведение мяча:**

- внутренней и внешней сторонами подъема;
- с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;
- с обводкой стоек;
- с применением обманных движений;
- с последующим ударом в цель;
- после остановок разными способами.

#### **Жонглирование мячом:**

- одной ногой (стопой);
- двумя ногами (стопами);
- двумя ногами (бедрями);
- с чередованием «стопа - бедро» одной ногой;
- с чередованием «стопа - бедро» двумя ногами;
- головой;
- с чередованием «стопа - бедро - голова».

#### **Прием (остановка) мяча:**

- катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку - подошвой и разными частями стопы;
- летящего по воздуху - стопой, бедром, грудью и головой.

#### **Передачи мяча:**

- короткие, средние и длинные;
- выполняемые разными частями стопы;
- головой;
  - если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен; б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью, и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.



### ***Удары по мячу:***

Удары по неподвижному мячу:

- после прямолинейного бега;
- после зигзагообразного бега;
- после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);
- после имитации сопротивления партнера;
- после реального сопротивления партнера (игра 1x1).

Удары по движущемуся мячу:

- прямолинейное ведение и удар;
- обводка стоек и удар;
- обводка партнера и удар.

### ***Удары после приема мяча:***

- после коротких, средних и длинных передач мяча;
- после игры в стенку (короткую и длинную).

### ***Удары в затрудненных условиях:***

- по летящему мячу;
- из-под прессинга;
- в игровом упражнении 1x1.

### ***Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры.***

Удары в реальной игре:

- завершение игровых эпизодов;
- штрафные и угловые удары.

### ***Обводка соперника (без борьбы или в борьбе).***

### ***Отбор мяча у соперника.***

### ***Вбрасывание мяча из аута.***

### ***Техника игры вратаря:***

- основная стойка вратаря;
  - передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками;
  - ловля летящего мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке;
  - ловля катящегося и низколетящего навстречу мяча без падения и с падением;
  - ловля высоко летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом;
  - отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега);
  - бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность;
  - выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу), с рук, с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу (на точность).

### ***Удары по мячу ногой:***

- удары подъемом и стопой по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу;
- удары перекидные (через голову противника);
- резаные удары по летящему мячу;
- удары с полулета (всеми способами);
- удары на точность, силу и дальность после ведения на высокой скорости, с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

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

**Удары по мячу головой:**

- удары срединной и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу;
- удары вниз верхом, вперед, в стороны и назад, посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара;
- резаные удары боковой частью лба;
- удары в прыжке с падением;
- удары на точность, силу и дальность.

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

**Остановка мяча:**

- подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом до 180°;
- грудью летящего мяча с поворотом на 90°;
- подъемом опускающегося 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:**

- серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.

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

**Ложные движения (финты):**

- обучение финтам.

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

Показать стремление овладеть мячом, катящимся навстречу или сбоку, и неожиданно пропустить мяч между ног или сбоку для партнера; игрок переносит правую ногу через мяч влево и наклоняя туловище влево, посылает мяч внутренней частью подъема левой ногой слева от противника, обегает его с другой стороны и овладевает мячом – финт Месхи; при резкой атаке противника сзади – справа – неожиданно срезать мяч ближней к нему ногой вправо, обегать противника сзади и овладеть мячом.

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

**Отбор мяча:**

- при единоборстве с противником, применяя накладывание стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом;
- умение выбрать момент для отбора мяча.

Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент отбора мяча и безошибочно применять выбранный способ овладения мячом.

***Вбрасывание мяча:***

- из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног;
- с разбега: на точность и дальность.

Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

***Техника игры вратаря:***

- уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот;
  - уметь играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей;
  - броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность;
  - бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность;
  - выбивание мяча с рук и с полулета на точность и дальность;
  - выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность;
- выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот.

***Удары по мячу ногами:***

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

***Удары по мячу головой:***

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

***Остановка мяча:***

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

***Ложные движения (финты):***

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

***Отбор мяча:***

- умение выбрать момент для отбора мяча.

Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент отбора мяча и безошибочно применять выбранный способ овладения мячом.

***Вбрасывание мяча:***

Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

### ***Техника игры вратаря:***

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

***Техника передвижений в игре*** включает в себя: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега. Повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении. Остановки, остановки с последующим рывком в разных направлениях.

Обучать всем этим приемам в равном объеме при 2-3 занятиях в неделю невозможно. Поэтому в первые годы многолетней подготовки нужно сосредоточить внимание на основных технических действиях. Такими, прежде всего, являются: удары, ведения, остановки и передачи мяча. Кроме того, нужно использовать различные упражнения для повышения уровня координации и скоростных качеств детей.

**С учетом всего выше сказанного нужно составлять поурочные программы, в основе которых лежит принцип:** много повторений одного и того же технического приема в разных упражнениях. Повторений, как в стандартных, так и в ситуационных условиях.

В первую очередь следует учить детей ведению мяча, затем различным ударам ногами и головой, остановкам мяча, финтам, скоростному дриблингу, отбору мяча. Такая последовательность изучения технических приемов с использованием специальных упражнений дополняется игрой в футбол, в которой все эти приемы выполняются в разнообразных и усложненных условиях. Дети должны начинать играть в футбол малыми составами (2х2, 3х3, 4х4) и на маленьких площадках (от 5Х10 м и до 20Х40 м). Только в таких играх частота «общения» с мячом у них максимальна, и решать игровые задачи им приходится за счет правильного выполнения игровых приемов.

Обучение техническим приемам необходимо начинать в простых упражнениях, но обязательно дополнять их игрой в футбол. И тогда в тренировочном занятии схема использования этих средств будет такой: в первой части тренировки дети осваивают, например, технику остановки летящего мяча. Для этого юные футболисты работают в парах, попеременно посылая мяч друг другу верхом и останавливая его. Во второй части тренировки они играют, но игра строится так, чтобы в ней было как можно больше моментов, в которых бы приходилось останавливать летящий мяч.

Для правильного представления «чему учить и как учить» необходимо сосредоточить внимание на основных деталях каждого технического приема, и особенно - на положении бьющей и опорной ног.

## **2.5 Рекомендации по организации психологической подготовки.**

### **СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

Содержание психологической подготовки обучающихся составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышение уровня проявлений психических качеств обучающихся и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями обучающихся совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях. Итог целенаправленной подготовки - состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности обучающегося на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач. Составной частью психологической подготовки

является воспитание моральных сторон личности обучающегося, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.). Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу обучающихся. Участвуя в серии соревнований, обучающийся преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия. Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний. Особое место в психологической подготовке обучающегося занимает управление деятельностью обучающегося в соревнованиях со стороны тренера-преподавателя. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку, тактические установки перед поединками и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. *Общая психологическая подготовка* осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- воспитание высоконравственной личности обучающегося;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

*Воспитание личности обучающегося и формирование спортивного коллектива.* В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного игрока в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером-преподавателем.

2. *Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (поединкам)* состоит в следующем:

- осознание обучающимися задач на предстоящий поединок;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место поединков, освещенность, температура и т.п.);

- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим поединком;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении, поставленных задач в предстоящем поединке.

Каждый обучающийся испытывает перед поединком, да и во время него сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни обучающиеся испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других обучающихся возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности обучающихся.

Одни обучающиеся в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время поединка их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предсоревновательная лихорадка;
- 3) предсоревновательная апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

1. Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности обучающихся к поединку. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящем поединке, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

2. Предигровая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

3. Предигровая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предигровой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т. п..

4. Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предигровых состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- обучающийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на обучающегося успокаивающее или возбуждающее воздействие;

- одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других — воздействует успокаивающее воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера-преподавателя является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации обучающихся к предстоящему поединку, а также в процессе самого поединка.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли обучающихся особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания обучающегося. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера-преподавателя по спорту. Подчас очень «замотивированный» обучающийся может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного обучающегося. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

## **2.6 Планы применения восстановительных средств.**

К здоровью занимающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно - соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;

- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузки;

- стресс - восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного обучающегося.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как фаза суперкомпенсации.

Для восстановления работоспособности обучающихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных обучающихся.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

**Педагогические средства** восстановления включают:

-рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

-построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

-варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

-разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

-разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности обучающихся, совершенствование технических приемов и тактических действий.

**Психолого - педагогические средства** включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

**Медико-гигиенические средства** восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо – и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно – гигиеническим требованиям.

**Психологические средства** восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во



время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкурром, могут применяться ванны хвойно - солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день — одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности обучающихся и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных обучающихся, а также стандартизованные функциональные пробы.

## **2.7 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.**

### **Теоретическая часть**

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и персонала обучающихся, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правиласоревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося.
2. Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.
11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование обучающимися пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

## План антидопинговых мероприятий

| Обучающиеся               | Вид программы   | Тема                            | Ответственный за проведение мероприятия                      | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятия  |  |
|---------------------------|---|---------------------------------|--|------------------|---|--|
| Этап начальной подготовки | 1. Веселые старты   | «Честная игра»                  | Тренер-преподаватель   | 1-2 раза в год   | Пример программы мероприятия<br><br>Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео  |  |
|                           | 2. Теоретическое занятие  | «Ценности спорта. Честная игра» | <b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b> | 1 раз в год      | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе   |  |
|                           | 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») |                                 | Тренер-преподаватель   | 1 раз в месяц    | Научить юных обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучающийся у 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).<br>Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> |  |

|  |                            |                |   |               |  |  |
|--|----------------------------|----------------|---|---------------|--|--|
|  | 4.Антидопинговая викторина | «Играй честно» | <b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b><br><br><b>РУСАДА</b> | По назначению | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе. |  |
|--|----------------------------|----------------|---|---------------|--|--|

|  |   |   |   |                |   |
|--|---|---|---|----------------|---|
|  | 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>1</sup> |   | Обучающийся   | 1 раз в год    | <p>Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagnal.net">https://newrusada.triagnal.net</a></p>   |
|  | 6. Родительское собрание                        | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»  | Тренер-преподаватель  | 1-2 раза в год | <p>Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a></p> <p>Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.</p> |
|  | 7. Семинар для тренеров-преподавателей          | «Виды нарушений антидопинговых правил»,<br>«Роль тренеров-преподавателей и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | <b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b><br><b>РУСАДА</b> | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе   |

|  |   |  |   |                |  |
|--|---|--|---|----------------|--|
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1.Веселые старты                                    | «Честная игра»   | Тренер-преподаватель  | 1-2 раза в год | Пример программы мероприятия<br>Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия:<br>сценарий/программа, фото/видео.  |
|  | 2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>2</sup>      |  | Обучающийся   | 1 раз в год    | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.<br>Ссылка на образовательный курс:<br><a href="https://newrusada.triagnal.net">https://newrusada.triagnal.net</a> |
|  | 3.Антидопинговая викторина                          | «Играй честно»   | <b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b><br><b>РУСАДА</b> | По назначению  | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.   |
|  | 4.Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей | «Виды нарушений антидопинговых правил»<br><br>«Проверка лекарственных средств» | <b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b><br><b>РУСАДА</b> | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе  |

## 2.8 Планы инструкторской и судейской практики

Представленная программа имеет цель подготовить не только игроков высокого уровня, но и грамотных обучающихся, досконально знающих правила футбола, правила поведения на площадке и вне её, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность обучающимися познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным. Учитывая недостаток квалифицированных, тренеров-преподавателей дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в числе других спортивных организаций, должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области.

Одной из задач организаций является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать **на тренировочном этапе** и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа **совершенствования спортивного мастерства** должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи. Для обучающихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Обучающиеся **высшего спортивного мастерства** должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

### 3. Система контроля и зачетные требования.

#### 3.1 Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в футболе.

Критерии – признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по футболу представлены в таблице № 14

Таблица № 14

#### Влияние физических качеств и телосложения на результативность по футболу

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

*Скоростные способности.*

Под скоростными способностями обучающихся понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

*Мышечная сила.*

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.



### *Вестибулярная устойчивость.*

Вестибулярная устойчивость — это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

### *Выносливость.*

Выносливость — это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

### *Гибкость.*

Гибкость — это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

### *Координационные способности.*

Ловкость - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под **двигательно-координационными способностями** понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

### *Телосложение.*

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

Характеристика антропометрических показателей юных обучающихся, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

**3.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку**

**Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «футбол»**

| № п/п  | Упражнения   | Единица измерения    | Норматив до года обучения |         | Норматив свыше года обучения |         |
|--|--|----------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
|  |  |                      | мальчики                  | девочки | мальчики                     | девочки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>               |  |                      |                           |         |                              |         |
| 1.1.   | Челночный бег 3x10 м   | с                    | не более                  |         | не более                     |         |
|  |  |                      | -                         | -       | 9,30                         | 10,30   |
| 1.2.   | Бег на 10 м с высокого старта  | с                    | не более                  |         | не более                     |         |
|  |  |                      | 2,35                      | 2,50    | 2,30                         | 2,40    |
| 1.3.   | Бег на 30 м  | с                    | не более                  |         | не более                     |         |
|  |  |                      | -                         | -       | 6,0                          | 6,5     |
| 1.4.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см                   | не менее                  |         | не менее                     |         |
|  |  |                      | 100                       | 90      | 120                          | 110     |
| <b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>                    |  |                      |                           |         |                              |         |
| 2.1.   | Ведение мяча 10 м  | с                    | не более                  |         | не более                     |         |
|  |  |                      | 3,20                      | 3,40    | 3,00                         | 3,20    |
| 2.2.   | Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки) | с                    | не более                  |         | не более                     |         |
|  |  |                      | -                         | -       | 8,60                         | 8,80    |
| 2.3.   | Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)                        | с                    | не более                  |         | не более                     |         |
|  |  |                      | -                         | -       | 11,60                        | 11,80   |
| 2.4.   | Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)    | количество попаданий | не менее                  |         | не менее                     |         |
|  |  |                      | -                         | -       | 5                            | 4       |
| <b>3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»</b> |  |                      |                           |         |                              |         |
| 3.1.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см                   | не менее                  |         | не менее                     |         |
|  |  |                      | 100                       | 90      | 110                          | 105     |
| <b>4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»</b>      |  |                      |                           |         |                              |         |
| 4.1.   | Бег на 10 м с высокого старта  | с                    | не более                  |         | не более                     |         |
|  |  |                      | 2,35                      | 2,50    | 2,30                         | 2,40    |
| 4.2.   | Челночный бег 5x6 м  | с                    | не более                  |         | не более                     |         |
|  |  |                      | 12,40                     | 12,60   | 12,20                        | 12,40   |
| 4.3.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см                   | не менее                  |         | не менее                     |         |
|  |  |                      | 100                       | 90      | 110                          | 105     |

**Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «футбол»**

| № п/п  | Упражнения   | Единица измерения    | Норматив |         |
|--|--|----------------------|----------|---------|
|  |  |                      | юноши    | девушки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b> |  |                      |          |         |
| 1.1.   | Бег на 10 м с высокого старта  | с                    | не более |         |
|  |  |                      | 2,20     | 2,30    |
| 1.2.   | Челночный бег 3x10 м   | с                    | не более |         |
|  |  |                      | 8,70     | 9,00    |
| 1.3.   | Бег на 30 м  | с                    | не более |         |
|  |  |                      | 5,40     | 5,60    |
| 1.4.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см                   | не менее |         |
|  |  |                      | 160      | 140     |
| 1.5.   | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки) | см                   | не менее |         |
|  |  |                      | 30       | 27      |
| <b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>      |  |                      |          |         |
| 2.1.   | Ведение мяча 10 м  | с                    | не более |         |
|  |  |                      | 2,60     | 2,80    |
| 2.2.   | Ведение мяча с изменением направления 10 м   | с                    | не более |         |
|  |  |                      | 7,80     | 8,00    |
| 2.3.   | Ведение мяча 3x10м   | с                    | не более |         |
|  |  |                      | 10,00    | 10,30   |
| 2.4.   | Удар на точность по воротам (10 ударов)  | количество попаданий | не менее |         |
|  |  |                      | 5        | 4       |
| 2.5.   | Передача мяча в «коридор» (10 попыток)   | количество попаданий | не менее |         |
|  |  |                      | 5        | 4       |
| 2.6.   | Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)                    | м                    | не менее |         |
|  |  |                      | 8        | 6       |

| 3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины<br>«мини-футбол (футзал)» |   |    |   |
|--|---|----|---|
| 3.1.   | Бег на 10 м с высокого старта   | с  | не более  |
|  |   |    | 2,20      2,30  |
| 3.2.   | Бег на 30 м   | с  | не более  |
|  |   |    | 5,40      5,60  |
| 3.3.   | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами                              | см | не менее  |
|  |   |    | 160      140  |
| 3.4.   | Челночный бег 3x10 м  | с  | не более  |
|  |   |    | 8,70      9,00  |
| 4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины<br>«мини-футбол (футзал)»      |   |    |   |
| 4.1.   | Прыжок в высоту с места отталкиванием<br>двумя ногами                       | см | не менее  |
|  |   |    | 20      16  |
| 4.2.   | Челночный бег 104 м с высокого старта<br>(в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6) | с  | не более  |
|  |   |    | 29,40      32,60  |
| 5. Уровень спортивной квалификации   |   |    |   |
| 5.1.   | Период обучения на этапе спортивной подготовки<br>(до трех лет)             |    | требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются  |
| 5.2.   | Период обучения на этапе спортивной подготовки<br>(свыше трех лет)          |    | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд» |

**Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «футбол»**

| № п/п  | Упражнения   | Единица измерения    | Норматив |         |
|--|--|----------------------|----------|---------|
|  |  |                      | юноши    | девушки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>               |  |                      |          |         |
| 1.1.   | Бег на 10 м с высокого старта                      | с                    | не более |         |
|  |  |                      | 1,95     | 2,10    |
| 1.2.   | Челночный бег 3x10 м                               | с                    | не более |         |
|  |  |                      | 7,40     | 7,80    |
| 1.3.   | Бег на 30 м  | с                    | не более |         |
|  |  |                      | 4,80     | 5,00    |
| 1.4.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами        | см                   | не менее |         |
|  |  |                      | 230      | 215     |
| 1.5.   | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | см                   | не менее |         |
|  |  |                      | 35       | 27      |
| <b>1. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>                    |  |                      |          |         |
| 2.1.   | Ведение мяча 10 м                                  | с                    | не более |         |
|  |  |                      | 2,25     | 2,40    |
| 2.2.   | Ведение мяча с изменением направления 10 м         | с                    | не более |         |
|  |  |                      | 7,10     | 7,30    |
| 2.3.   | Ведение мяча 3x10 м                                | с                    | не более |         |
|  |  |                      | 8,50     | 8,70    |
| 2.4.   | Удар на точность по воротам (10 ударов)            | количество попаданий | не менее |         |
|  |  |                      | 5        | 4       |
| 2.5.   | Передача мяча в «коридор» (10 попыток)             | количество попаданий | не менее |         |
|  |  |                      | 5        | 4       |
| 2.6.   | Вбрасывание мяча на дальность                      | м                    | не менее |         |
|  |  |                      | 15       | 12      |
| <b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)</b> |  |                      |          |         |
| 3.1.   | Бег на 15 м с высокого старта                      | с                    | не более |         |
|  |  |                      | 2,53     | 2,80    |
| 3.2.   | Бег на 30 м  | с                    | не более |         |
|  |  |                      | 4,60     | 4,90    |
| 3.3.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами        | см                   | не менее |         |
|  |  |                      | 215      | 190     |
| 3.4.   | Челночный бег 3x10 м                               | с                    | не более |         |
|  |  |                      | 8,50     | 8,90    |
| <b>3. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)</b>      |  |                      |          |         |
| 4.1.   | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | см                   | не менее |         |
|  |  |                      | 27       | 20      |
| 4.2.   | Челночный бег 104 м                                | с                    | не более |         |

|                                    |  |  |       |       |
|------------------------------------|--|--|-------|-------|
|                                    | с высокого старта<br>(в метрах:<br>2x6+2x10+2x20+2x10+2x6) |  | 26,00 | 28,80 |
| 4. Уровень спортивной квалификации |  |  |       |       |
| 5.1.                               | Спортивный разряд «второй спортивный разряд»               |  |       |       |

**Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «футбол»**

| № п/п  | Упражнения   | Единица измерения    | Норматив     |                 |
|--|--|----------------------|--------------|-----------------|
|  |  |                      | юноши/юниоры | девушки/юниорки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b> |  |                      |              |                 |
| 1.1.   | Бег на 10 м с высокого старта                      | с                    | не более     |                 |
|  |  |                      | 1,90         | 2,05            |
| 1.2.   | Челночный бег 3x10 м                               | с                    | не более     |                 |
|  |  |                      | 7,15         | 7,50            |
| 1.3.   | Бег на 30 м  | с                    | не более     |                 |
|  |  |                      | 4,40         | 4,60            |
| 1.4.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами        | см                   | не менее     |                 |
|  |  |                      | 250          | 215             |
| 1.5.   | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | см                   | не менее     |                 |
|  |  |                      | 40           | 30              |
| <b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>      |  |                      |              |                 |
| 2.1.   | Ведение мяча 10 м                                  | с                    | не более     |                 |
|  |  |                      | 2,10         | 2,30            |
| 2.2.   | Ведение мяча с изменением направления 10 м         | с                    | не более     |                 |
|  |  |                      | 6,60         | 6,90            |
| 2.3.   | Ведение мяча 3x10 м                                | с                    | не более     |                 |
|  |  |                      | 8,30         | 8,60            |
| 2.4.   | Удар на точность по воротам (10 ударов)            | количество попаданий | не менее     |                 |
|  |  |                      | 5            | 4               |
| 2.5.   | Передача мяча в «коридор» (10 попыток)             | количество попаданий | не менее     |                 |
|  |  |                      | 5            | 4               |
| 2.6.   | Вбрасывание мяча на дальность                      | м                    | не менее     |                 |
|  |  |                      | 18           | 15              |

| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины<br>«мини-футбол» (футзал) |   |    |                                |
|--|---|----|--------------------------------|
| 3.1.   | Бег на 15 м с высокого старта   | с  | не более                       |
|  |   |    | 2,35                      2,60 |
| 3.2.   | Бег на 30 м   | с  | не более                       |
|  |   |    | 4,30                      4,70 |
| 3.3.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                             | см | не менее                       |
|  |   |    | 250                      210   |
| 3.4.   | Челночный бег 3x10 м  | с  | не более                       |
|  |   |    | 8,10                      8,50 |
| 3. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины<br>«мини-футбол» (футзал)      |   |    |                                |
| 4.1.   | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами                      | см | не менее                       |
|  |   |    | 40                      27     |
| 4.2.   | Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6) | с  | не более                       |
|  |   |    | 25,5                      28,5 |
| 4. Уровень спортивной квалификации   |   |    |                                |
| 5.1.   | Спортивный разряд «первый спортивный разряд»                            |    |                                |



### 3.3 Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности обучающихся на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности обучающихся, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

*Этапный контроль* позволяет оценить этапное состояние обучающегося, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния обучающихся являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

*Текущий контроль* направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренером-преподавателем физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями обучающегося. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

*Оперативный контроль* предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме обучающегося, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма обучающихся на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки обучающихся предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий обучающийся, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности обучающихся проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают нормативы **итоговой аттестации**.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод обучающихся на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой обучающиеся сдают нормативы **промежуточной аттестации**.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у обучающихся уровня общей и специальной физической подготовки.

### **3.4 Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.**

Результатом реализации Программы является:

*На этапе начальной подготовки:*

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

*На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта футбол;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья обучающихся.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

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

*На этапе высшего спортивного мастерства:*

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для отбора обучающихся к этапу спортивной подготовки, используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности обучающегося и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;

- нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

### **3.5 Методические указания по организации тестирования.**

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование обучающегося о целях проведения тестирования;
- ознакомление обучающегося с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий обучающимся;
- сохранение нейтрального отношения к обучающимся, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждый тест или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление обучающегося с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «*Не навреди!*»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

### **3.6. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.**

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». П.2.6.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование обучающихся не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием обучающихся и использованием ими восстановительных средств

выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». П.2).

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

## 4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### 4.1. Список используемой литературы:

1. Bishops / Gerards. Junior Soccer. A manual for coaches. Meyer&Meyer Sport. – 2003.
2. Андреев С.Н. Футбол в школе. – М.: ФиС, 1986.
3. Боген М.М. Обучение двигательным действиям – М.: Физкультура и спорт, 1998.
4. Выдрин В.М. Деятельность специалистов в сфере физической культуры: Учебное пособие. – СПб., 1997.
5. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. – М.: Граница, 2008.
6. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010.
7. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства обучающихся – М.: Физкультура и спорт, 1990.
8. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007.
9. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренер-преподавателя. – М.: Олимпия; Человек, 2007.
10. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010.
11. Система подготовки спортивного резерва – М., 1999.
12. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010.
13. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта – М., 1987.
14. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва – М.: Советский спорт, 2011.

### 4.2. Список Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru/>)
5. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
6. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
7. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
8. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 301855813211864865354984698895558776452667678541

Владелец Пургин Игорь Владимирович

Действителен с 29.02.2024 по 28.02.2025