Муниципальное бюджетное учреждение

 Спортивная школа Саянского района

 **ФУТБОЛ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **http://yoway.ru/wp-content/uploads/2015/02/street_black.jpg** |

программа

спортивной подготовки

 Этапы подготовки:

начальной подготовки

тренировочный (спортивной специализации)

совершенствования спортивного мастерства

Агинское, 2018 г.

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТОНа тренерском советеПротокол № \_\_от 2018 г. | УТВЕРЖДАЮДиректор МБУ СШ Саянского района\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Б.А. Патрушев |

Срок реализации Программы:

- этап начальной подготовки – до 3 лет;

- тренировочный этап ( спортивной специализации) – до 5 лет;

- этап совершенствования спортивного мастерства – до 3 лет.

Разработчик Программы: МБУ Спортивная школа Саянского района

 Программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее Программа) разработана на основе Приказа Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 147 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта Футбол»

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов по подготовке спортивного резерва.

 Программа содержит основополагающие принципы подготовки футболистов в процессе многолетней тренировки и рассчитана на 8-летний и более срок реализации.

 Программа может быть рекомендована для организации работы тренеров по футболу в спортивных школах.

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.** | **Пояснительная записка…………………………………………………..3-8** |
| 1.1. | Характеристика вида спорта (футбол) и его особенности……………….3-5 |
| 1.2. | Специфика организации тренировочного процесса футболистов………………………………………………………………....5-7 |
| 1.3 | Структура системы многолетней подготовки футболистов…………….7-8 |
| **2.** | **Нормативная часть………………………………………………………8-20** |
| 2.1 | Продолжительность этапов спортивной подготовки……………………...8 |
| 2.2 | Этапные нормативы по видам спортивной подготовки и их парциальное соотношение по этапам спортивной подготовки………………………...8-9 |
| 2.3 | Режимы тренировочной работы………………………………………….9-10 |
| 2.4 | Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку…………………………………..10-15 |
| 2.5 | Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию…………………………………………………………….15-16 |
| 2.6 | Структура годичного цикла (название и продолжительностьпериодов, этапов, мезоциклов)……………………………………………………………….16-20 |
| **3.** | **Методическая часть…………………………………………………….20-51** |
| 3.1 | Рекомендации по проведению тренировочных занятий………….........20-22 |
| 3.2 | Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.22-23 |
| 3.3 | Рекомендации по планированию спортивных результатов……………….23 |
| 3.4 | Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля…………………………23-24 |
| 3.5 | Программный материал для практических занятий……………………24-46 |
| 3.6 | Рекомендации по организации психологической подготовки……… …..46 |
| 3.7 | План применения восстановительных средств ……………………..…46-48 |
| 3.8 | Планы антидопинговых мероприятий………………………………….48-50 |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| 3.9 | Планы инструкторской и судейской практик…………………………..50-51 |
| **4.** | **Система контроля и зачетные требования…………………………..51-63** |
| 4.1 | Критерии спортивной подготовки на различных этапах………………51-53 |
| 4.2 | Требования к результатам реализации программы……………………53-55 |
| 4.3 | Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях………………………55-56 |
| 4.4 | Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в т.ч. к кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям………….56-57 |
| 4.5 | Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки……………… …57-58 |
| 4.6 | Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки, методические указания по организации тестирования……………………………………………….58-60 |
| 4.7 | Указания к выполнению контрольных упражнений………………….60-63 |
| **5.** | **Перечень информационного обеспечения программы…………...……64** |
| **6.** | **План физкультурных и спортивных мероприятий программы….64-66** |
| 6.1 | Календарный план физкультурных мероприятий по футболу……………..65 |
| 6.2 | Календарный план спортивных мероприятий по футболу (Т этап и этап ССМ на 2018 год)…………………………………………………………..…….65-66 |

1. Пояснительная записка

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол, утверждённого приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.03.2013 г. № 147 и предназначена для стандартизации тренировочно-соревновательной деятельности лиц, проходящих спортивную подготовку, оказания методической помощи тренерам, работающим с юными футболистами в МБУ Спортивная школа Саянского района.

1.1 Характеристика вида спорта футбол и его особенности

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 приспосабливаться 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.

 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.

 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 контролирующую 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.

 В программе отражены основные принципы спортивной подготовки спортсменов. 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 футболе;
* подготовка на этапах по программам спортивной подготовки;
* получение спортсменами знаний в области футбола, освоение правил и тактики ведения мяча в футболе, изучение истории футбола, опыта мастеров прошлых лет;
* ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы;
* осуществление подготовки спортсменов 1 спортивного разряда, КМС, спортсменов высокой квалификации, а также подготовки резерва в сборные команды района и Красноярского края.

Программа реализуется на следующих этапах спортивной подготовки:

этап начальной подготовки – до 3 лет;

тренировочный этап (период базовой подготовки) – до 2 лет;

тренировочный этап (период спортивной специализации) – до 3 лет;

этап совершенствования спортивного мастерства – до 3 лет.

Продолжительность реализации программы на спортивный сезон- 52 недели.

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 подготовки на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства.

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

1.2 Специфика организации тренировочного процесса футболистов.

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

*Тренировочные занятия*. Продолжительность их 45-135 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 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 спортсменов, 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 совместно со спортсменом. О результатах выполнения таких индивидуальных заданий судят по данным контрольных упражнений. Данная организационная форма в качестве обязательной реализуется на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства.

 *Медико-восстановительные* мероприятияявляются неотъемлемой составной 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 спорт­сменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

 *Инструкторская и судейская* практикиявляются неотъемлемым компонентом системы подготовки юных футболистов. Они направлены на овладение спортсменами 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, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

 *Тестирование* является неотъемлемой частью эффективного управления подготовкой юных спортсменов на всех этапах становления их мастерства. Под ним понимается выполнение спортсменами специальных стандартных двигательных заданий с регистрацией продемонстрированного результата. Тестирование входит в содержание тренерского контроля.

 *Тренировочные сборы*:это организованный определенным образом распорядок дня спортсменов, предусматривающий ежедневно два тренировочных занятия и осуществляемый в условиях пребывания на спортивной базе. Они служатдля концентрации тренировочных воздействий с целью получения максимального эффекта. В соответствии с целевой направленностью тренировочные сборы бывают:

* сборы по общей или специальной физической подготовке;
* тренировочные сборы в каникулярный период.

1.3 Структура системы многолетней подготовки футболистов

Весь период спортивной подготовки рассчитан на 8 и более 10 лет и подразделяется на три этапа:

* начальной подготовки (НП);
* тренировочный этап (ТЭ);
* совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

Каждый из них имеет свою продолжительность и направлен на решение определенных задач.

Общая направленность многолетней спортивной подготовки футболистов характеризуется:

* соблюдением рациональной последовательности этапов подготовки приемам игры: ознакомление, изучение, совершенствование;
* расширением вариативности используемых игровых приемов и взаимодействий;
* увеличением доли соревновательных упражнений в процессе подготовки;
* ростом объема выполняемых тренировочных нагрузок;
* повышением интенсивности занятий.

2. Нормативная часть

2.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки

Продолжительность этапов спортивной подготовки футболистов, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах

Таблица 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Min возраст для зачисления в группы (лет) | Min наполняемость группы (кол-во человек) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 8 | 12 - 14 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 10 | 12 - 14 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 3 | 13 | 2 - 6 |

2.2 Этапные нормативы по видам спортивной подготовки и их парциальное (частичное, отдельное) соотношение на этапах спортивной подготовки

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на различных этапах спортивной подготовки (в %)

Таблица 2

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

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Таблица 3

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

2.4 Режимы тренировочной работы

 Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки, должен соответствовать 8-10 лет; на тренировочном этапе – 10-14, на этапе совершенствования спортивного мастерства – 13-18 лет и старше.

 Психическое развитие лиц, проходящих спортивную подготовку, должно соответствовать их возрасту. Физическое развитие, как правило, должно соответствовать модельным диапазонам.

Тренировочные нагрузки, используемые в процессе спортивной подготовки, не должны превышать численные значения, представленные в таблице:

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица 4

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальнойподготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивногомастерства |
| до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 12-14 | 14-16 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 3-4 | 4-5 | 6-7 | 7-8 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 624 | 624-728 | 728-832 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 156-208 | 208-260 | 312-364 | 364-416 |

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Медицинские требования:

К занятиям футболом на любом этапе подготовки допускаются дети, имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

 Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны соблюдать санитарно-гигиенические требования: режим дня, режим тренировок и соревнований, следить за одеждой и обувью; регулярно (два раза в год) проходить медицинские обследования, дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы; соблюдать антидопинговые правила, не использовать запрещенные в спорте средства (допинг) и методы.

Психофизические и возрастные требования

 Многолетняя подготовка спортсмена должна строиться с учетом возрастных особенностей становления спортивного мастерства. Знание наиболее благоприятных возрастных периодов развития двигательных качеств позволит определить оптимальные сроки начала специализации, целесообразно спланировать подготовку спортсмена, определить каким должен быть стаж занятий к моменту выполнения высоких спортивных нормативов и званий.

*Примерные благоприятные периоды развития двигательных качеств*

Таблица 5

|  |  |
| --- | --- |
| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17-18 |
| длина тела |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| мышечная масса |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Быстрота | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Сила | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| Выносливость (аэробные возможности) | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| Анаэробные возможности | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| Гибкость | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + | + | + | + | + |  |  |  |

 По особенностям психофизиологического развития лица, проходящие спортивную подготовку, делятся на следующие возрастные группы: 8-10 лет, 10-12 лет, 12-14 лет, 14-16 лет, 16-18 лет.

**8-10 лет** (группы начальной подготовки). До 10-летнего возраста существенных различий в темпах прироста развития организма у мальчиков и девочек не наблюдается.

 Окостенение рук, ног, тазовых костей в начальной стадии. Слаборазвитая мускулатура спины при увеличенных нагрузках может вызвать деформацию позвоночных изгибов.

 Функциональные показатели нервной системы еще далеки от совершенства. Резко выражено запредельное торможение. Восприятие новых движений носит созерцательный характер. Выделяют наиболее запоминающиеся детали движения, а важные части упражнения упускают. Внимание и точность движений развиты слабо, особенно при разучивании движений. Поэтому направленное обучение технике футбола нецелесообразно.

Основные задачи подготовки:

1. Обучение технике выполнения физических упражнений для формирования двигательных навыков и умений.
2. Содействие гармоничному развитию растущего организма, укрепление здоровья, развитие ловкости, скоростно-силовых способностей, общей выносливости, гибкости.

3. Ознакомление с основами техники игры в футбол.
4. Выявление перспективных юных спортсменов.

 Обучение физическим упражнениям осуществляется с помощью методов наглядности, использования слова, метода упражнений, игрового и соревновательного с соблюдением принципов тренировки — от простого к сложному, от известного к неизвестному.

 Освоение элементарных пасов мяча, метаний, гимнастических упражнений и др. формирует новые двигательные навыки и умения. Чем больший запас двигательных навыков и умений имеет юный спортсмен, тем успешнее он будет овладевать техникой игры.

 Наиболее эффективна игровая форма занятий.

**10-12 лет**. Опорный и мышечный аппарат неустойчивы. Хрящевые диски тел позвонков еще не срослись. Окостенение запястных и пястных отделов рук и фаланг пальцев ног и рук не завершено. С 10 лет у девочек и с 12 лет у мальчиков длина тела резко увеличивается.

 При физических нагрузках учащение сердцебиений выражено в большей степени, чем у взрослых. Скорость восстановления пульса и кровяного давления дольше, чем у взрослых.

 Увеличенный расход энергии связан с тем, что поверхность тела у детей относительно велика по сравнению с его массой. Высокий уровень обмена длительное время не удерживается, что снижает возможности детей в работе на специальную выносливость. До 12 лет потребление кислорода у мальчиков и девочек приблизительно одинаково.

 Сила нервных процессов, особенно внутреннего торможения, невелика. Рефлекторные реакции бывают часто генерализованными. Внимание неустойчиво, поэтому нецелесообразны длительные объяснения. Показ упражнений воспринимается легко, поэтому необходим качественный показ. Слишком частые повторения упражнения в течение одной тренировки нецелесообразны, поскольку образование новых быстро утомляет нервную систему.

 Это возраст, в котором уже знакомые формы движения заметно улучшаются, а многие новые приобретаются и закрепляются зачастую без инструктажа. Лучший возраст для физической подготовки. Почти все показатели физических способностей имеют наибольший прирост, в особенности быстрота, ловкость, аэробная выносливость, гибкость. Дети хотят «нагружаться», но тренировочная нагрузка должна быть строго регламентирована. Упражнения, развивающие силу, должны сопровождаться минимальными напряжениями, исключающими натуживания (слабо развиты мышцы живота, тазового дна, косые мышцы туловища, приводящие мышцы ног, мышцы задней поверхности бедра).

Основные задачи подготовки:

1. Укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию организма.
2. Развитие быстроты, ловкости скоростных качеств, общей выносливости, гибкости.

3. Обучение технике игры (с исправлением ошибок) и ее закрепление.
4. Обучение индивидуальной тактике игры (с исправлением ошибок) и се закрепление.

5. Приучение к игровой и соревновательной деятельности (интегральная подготовка).

6. Теоретическая подготовка.

**12-14 лет.** Начало срастания хрящевых дисков позвонков. Большие физические нагрузки на позвоночный столб противопоказаны. Завершается окостенение запястных и пястных отделов рук, но фаланги пальцев рук и ног еще не прошли стадию окостенения. Не рекомендуются падение на руки, соударения фаланг пальцев ног с полем. Заметное увеличение длины тела у мальчиков (у девочек с 11 лет). Чрезмерные физические нагрузки могут вызвать замедление роста трубчатых костей в длину.

Быстрый рост костно-связочного аппарата при некотором отставании развития сердечно-сосудистой системы требует постепенного подхода к дозированию тренировочных нагрузок, вызывающих увеличение ЧСС.

Увеличивается мышечная масса и растет мышечная сила. Максимальный рост силы на 1 кг собственного веса наблюдается до 14 лет.

Нарастает потребление кислорода, что создает предпосылки для тренировки общей выносливости. Предельная величина потребления кислорода достигается быстро, но долго поддерживать этот уровень организм не в состоянии. Такая особенность не дает возможности целенаправленно развивать специальную выносливость.

Чтобы тренировочные средства могли оптимально влиять на формы и функции организма, необходимо уделять особое внимание длительности периодов восстановления (давать полностью восстанавливаться после любой физической нагрузки). Мышечная работа на уровне пульса 130 уд/мин выполняется спортсменами без значительного напряжения, в пределах 150 уд/мин воспринимается как тяжелая.

Появляется сосредоточенность, хорошая память и логическое мышление. Подростки уравновешенны и оптимистичны. Быстро развивается острота мышечного чувства (хорошая ориентация в пространстве). Происходит концентрация нервных процессов с развитием внутреннего торможения. Двигательные действия становятся более четкими. Благоприятный возраст для развития быстроты двигательной реакции и обучения тактике игры.

Основные задачи подготовки:

1. Укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию организма.
2. Развитие ловкости, быстроты, скоростно-силовых качеств, общей выносливости, мускулатуры тела.

3.Повышение общей работоспособности.

4. Закрепление техники игры и ее совершенствование в учебных играх.
5. Закрепление тактики игры и ее совершенствование в учебных играх.
6. Интегральная игровая подготовка и участие в соревнованиях.
7. Теоретическая подготовка.

**14 -16 лет.** Период полового созревания. В этом возрасте почти заканчивается окостенение фаланг пальцев рук и ног (у юношей несколько позже). Уменьшается прирост поперечных размеров тела.

Таблица 6 Упражнения с отягощениями и их дозировка (для юношей)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | 10-12 лет | 12-14 лет | 14-16 лет | 16 -18 лет и старше |
| 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| С гантелями, кг | 1 | 6-8 | 2-3 | 1,5 | 8-10 | 1-4 | 2 | 10-12 | 3-5 | 3 | 10-12 | 4-6 |
| С набивными мячами, кг | 1 | 8-10 | 2-3 | 1 | 10-12 | 2-4 | 1,5 | 10-12 | 3-5 | 2 | 10-15 | 4-6 |
| Приседания со штангой на плечах, кг |  |  |  | до 50  | 4-6 | 2-3 | до 70 | 6-8 | 2-3 | до 100 | 6-8 | 2-3 |
| Выпрыгивание из полуприседа со штангой на плечах, кг |  |  |  |  |  |  | до 30 | 6-8 | 2-3 | до 40 | 6-8 | 2-4 |
| Подскоки со штангой на плечах, кг |  |  |  |  |  |  | до 40 | 10-12 | 2-3 | до 50 | 15-20 | 2-3 |
| Прыжки в глубину (высота спрыгивания в см) |  |  |  |  |  |  | 40-50 | 6-8 | 2-3 | 50-60 | 8-10 | 3-4 |

Примечание. В графе 1 — величина отягощения, в графе 2 — количество повторений, в графе 3 — количество серий.

Появляется неуравновешенность и неустойчивость настроения. Неуверенность маскируется шумной манерой поведения. Возбудимы. В этот период снижается работоспособность, замедляется рост, но бурно развиваются функции организма. У подростков появляется стремление к рекордным достижениям. Со стороны тренеров необходимо чуткое, умное психологическое руководство.

Основные задачи подготовки:

1.Разностороннее развитие мускулатуры и силы мышц.
2. Развитие «взрывной» силы мышц ног, туловища, быстроты реакции и перемещений, общей и специальной выносливости, ловкости и гибкости.
3.Совершенствование техники защиты и нападения.
4.Совершенствование тактики защиты и нападения.
5.Интегральная подготовка.

6. Определение каждому футболисту игровой функции и проведение индивидуализированных занятий с учетом игровых функций.
7.Повышение психологической подготовленности.

8. Участие в учебных, контрольных календарных играх.
9. Создание условий для восстановления организма после тренировок и соревнований.

10. Теоретическая подготовка.

**16-18 лет**. Происходит почти полное окостенение скелета и завершается рост тела в длину. В процессе завершения полового созревания наблюдается усиленный рост тела в ширину. Увеличиваются масса тела и поперечное сечение скелетной мускулатуры, в результате чего растет мышечная сила. Благоприятный возраст для целенаправленной силовой подготовки.

Деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной систем, уровень обмена веществ и энергии приближается к уровню взрослых и может удерживаться длительное время, что позволяет целенаправленно развивать специальную выносливость.

К концу полового созревания наступает период внутреннего успокоения и восстановления гармонии в развитии организма. Повышается работоспособность. Это период относительной стабилизации и автоматизации действий. Движения в малой степени поддаются торможению. Сила, выносливость, ловкость сохраняют хорошую тренируемость, а совершенствование быстроты несколько затруднено, т.к. подвижность нервных процессов стабилизируется и затрудняются реакции на тренировочные раздражители.

Задачи подготовки

1. Дальнейшее развитие силы мышечных групп, скорости перемещений, скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости.

2. Повышение функциональных возможностей, уровня обменных процессов и на этой основе повышение уровня общей выносливости.
3.Развитие специальной выносливости.

4.Повышение психологической подготовленности.

5. Совершенствование техники игры.

6. Совершенствование тактики игры.

7.Стимулирование восстановительных процессов.

8.Теоретическая подготовка.

9. Интегральная, игровая, соревновательная подготовка.

2.6. Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию для лиц, проходящих спортивную подготовку, регламентируются правилами футбола, Федеральным стандартом спортивной подготовки по футболу.

Минимальный уровень бюджетной гарантированности обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием (в % от расчетного уровня)

Таблица 7

|  |  |
| --- | --- |
| Этапы | Минимальный уровень обеспечения учреждений экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, в % |
| Начальной подготовки | 30-50 |
| Тренировочный | 50-70 |
| Спортивного совершенствования мастерства | 60-70 |

Минимальный перечень оборудования, спортивного инвентаря и экипировки, необходимого для прохождения спортивной подготовки

Таблица 8

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № пп | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| Оборудование и спортивный инвентарь |
| 1 | Ворота футбольные | комплект | 2 |
| 2 | Мяч футбольный | штук | 22 |
| 3 | Флаги для разметки футбольного поля | штук | 6 |
| 4 | Ворота футбольные, переносные уменьшенных размеров | штук | 4 |
| 5 | Стойки для обводки | штук | 20 |
| 6 | Конуса | штук | 50 |
| 7 | Разметочные фишки | штук | 50 |
| 8 | Координационная лестница | штук | 1 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь |
| 9 | Гантели массивные от 1 до 5 кг | штук | 3 |
| 10 | Насос универсальный | штук | 4 |
| 11 | Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг | штук | 3 |
| 12 | Сетка для переноса мячей | штук | 2 |
| 13 | Барьеры 20, 30, 50 см. | штук | 30 |
| Спортивная экипировка |
| 14 | Манишка футбольная | штук | 14 |

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Таблица 9

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |
| этап начальной подготовки | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |  |
| количество | срок эксплуатации(лет) | количество | срок эксплуатации(лет) | количество | Срок эксплуатации |
| 1 | Бутсы футбольные | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 12 | 1 | 6 |  |
| 2 | Гетры футбольные | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 6 | 2 | 6 |  |
| 3 | Перчатки вратарские | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 12 | 1 | 6 |  |
| 4 | Рейтузы для вратаря | пар | на вратаря | - | - | 1 | 12 | 1 | 12 |  |
| 5 | Свитер для вратаря | штук | на вратаря | - | - | 1 | 12 | 1 | 6 |  |
| 6 | Трусы футбольные | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 6 | 2 | 6 |  |
| 7 | Футболка | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 12 | 2 | 12 |  |
| 8 | Щитки футбольные | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 12 | 1 | 6 |  |

2.7. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

В соответствии с числом основных соревнований, предусмотренных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта футбол, подготовка на всех этапах строится на основе двух макроциклов, каждый продолжительностью около полугода. Их структуру определяют три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

*Подготовительный период* направлен на создание физических, психических и технических предпосылок для последующей более специализированной тренировки. Он, как правило, делится на два этапа. Соотношение их продолжительности в значительной мере зависит от длительности макроцикла и квалификации спортсмена. Например, при двухцикловом планировании ("сдвоенный" цикл) первый макроцикл характеризуется более продолжительным базовым этапом и относительно кратковременным специально-подготовительным; во втором макроцикле соотношение противоположное. При подготовке спортсменов высокой квалификации в спортивных играх при одноцикловом планировании длительность подготовительного периода очень короткая и большую часть его занимает базовый этап.

Основные задачи общеподготовительного (базового) этапа повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в данном виде спорта, изучение новых сложных тактических взаимодействий и построений. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 6-9 недель.

Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый длительность 2-3 микроцикла втягивающий, тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл имеет длительность 3-6 недельных микроцикла и направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. При построении тренировки по принципу одного годичного макроцикла обычно проводится 2 базовых мезоцикла продолжительностью 3-4 микроцикла каждый. При использовании двухцикловой структуры уровень нагрузок по объему постепенно повышается в течение 8-10 недель. В дальнейшем он стабилизируется, а интенсивность повышается. Желательно это повышение проводить за счет включения новых средств тренировки и методов их выполнения. В конце каждого мезоцикла (кроме втягивающего) необходимо использование упражнений соревновательной направленности и специальных тестов в качестве средств контроля за ходом подготовки.

*Специально-подготовительный этап* направлен на синтезирование (применительно к специфике соревновательной деятельности) качеств и навыков спортсменов, достигнутых на предыдущих этапах. Данный этап, как правило, состоит из одного мезоцикла, включающего 4 микроцикла. На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки.

Основными задачами соревновательного периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений. Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем соревнований.

К числу основных *задач переходного периода* относятся полно­ценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на опреде­ленном уровне тренированности, для обеспечения оптимальной го­товности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое вни­мание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи определяют продолжитель­ность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п. Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2 до 5 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена.

Тренировка в переходном периоде характеризуется наименьшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. По сравнению, например, с подготовительным периодом, объем работы сокращается примерно в 3 раза: число занятий в течение недельного микроцикла не превышает, как правило, 3-5; занятия с большими на­грузками не планируются и т.д. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и об­щеподготовительные упражнения. Тренировочный мезоцикл– этап тренировочного процесса, включающий от 2 до 6 микроциклов, направленный на решение определенных промежуточных задач подготовки.

Построение тренировочного процесса на основе мезоциклов позволяет систематизировать его в соответствии с главной задачей периода или этапа подготовки, обеспечить оптимальную динамику тренировочных и соревновательных нагрузок, целесообразное сочетание различных средств и методов подготовки.

Повышением или снижением тренировочных или соревнователь­ных нагрузок в микроциклах, входящих в структуру мезоцикла, в со­ответствии с содержанием тренировки, обеспечивается адаптация организма и повышается уровень подготовленности, в связи с чем и возникают средние волны - структурные основы мезоцикла, что помогает спортсмену и тренеру решать главные и промежуточные задачи системы подготовки.

Типы мезоциклов:

Втягивающий мезоцикл:основной задачей является постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Это обеспечивается применением упражнений, направленных на повышение или восстановление работоспособ­ности систем и механизмов, определяющих уровень разных компонентов выносливости; скоростно-силовых качеств и гибкости; становление двигательных навыков и умений. Эти мезоциклы применяются в начале сезона, а также после вынужденных или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

Базовый мезоцикл:в нем планируется основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, совершенствованию физической, технической, тактической и психической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется использованием всей совокупности средств, большой по объему и интенсивности тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками. Базовые мезоциклы составляют основу подготовительного периода, а в соревновательный включаются с целью восстановления утраченных в ходе стартов физических качеств и навыков.

Контрольно-подготовительный мезоцикл:в немсинтезируются (применительно к специфике соревновательной деятельности) возможности спортсмена, достигнутые в предыдущих мезоциклах, т.е. осуществляется комплексная подготовка. Характерной особенностью тренировочного процесса в этих мезоциклах является широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Эти мезоциклы характеризуются, как правило, высокой интенсивностью тренировочной нагрузки. Они используются во второй половине подготовительного периода и в соревновательном периоде.

*Предсоревновательные (подводящие) мезоциклы*: предназначены для окончательного становления спортивной формы, за счет устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей. Особое место в этих мезоциклах занимает целенаправленная психическая и тактическая подготовка. Важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования. Мезоцикл характерен для этапа непосредственной подготовки к основным соревнованиям.

*Соревновательный мезоцикл:* его структура определяется спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности спортсмена. В большинстве видов спорта соревнования проводятся в течение всего года на протяжении от 5 до 10 месяцев. В течение этого времени может проводиться несколько соревновательных мезоциклов. В простейших случаях мезоцикл данного типа состоит из одного подводящего и одного соревновательного микроцикла. В этих мезоциклах увеличен объем соревновательных упражнений.

*Восстановительный мезоцикл*: Составляет основу переходного периода и организуется специально после напряженной серии соревнований. Объем соревновательных и специально-подготовительных упражнений значительно снижается.

Общий объем нагрузки в базовых мезоциклах может достигать 80-100% от максимально запланированного в году для микроциклов, в контрольно-подготовительных и втягивающих - колебаться в пределах 60-90% от максимума, а в остальных - быть на уровне 40-80%.

3. Методическая часть.

3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Тренировочные занятия служат основной формой спортивной подготовки футболистов. Они проводятся в соответствии с утвержденным расписанием. Расписание тренировок утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов. При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки спортсмена и не может превышать:

на этапе начальной подготовки – 2 часов (для детей до 8 лет – 1 час, либо иных условий, определенных ФССП);

на тренировочном этапе (спортивной специализации) – 3 часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;

при проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий – до 8 академических часов.

 Допускается проведение тренировок одновременно со спортсменами из разных групп тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства:

а) по программам подготовки спортивного резерва;

б) по программам спортивной подготовки.

 При этом необходимо соблюдать условия:

- спортсмены, проходящие подготовку по Программе, близки по уровню подготовленности спортсменов на соответствующем этапе (году подготовки) программы спортивной подготовки;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен полуторный количественный состав, определенный ФССП;

- разница в уровнях спортивного мастерства спортсменов не должна превышать двух спортивных разрядов (званий).

Каждое тренировочное занятие должно иметь трехчастную структуру: вводно-подготовительную, основную и заключительную части.

Вводно-подготовительная часть тренировочного занятия предназначена для организации занимающихся и подготовки их к последующей работе. Продолжительность этой части должна составлять 20-25% общего времени тренировочного занятия. В содержание вводно-подготовительной части в обязательном порядке следует включать беговые упражнения и стретчинг (растяжка). Ведущей формой организации занимающихся служит фронтальный способ.

Основная часть тренировочного занятия, продолжительностью 70-75% общего времени, предназначена для непосредственного решения задач подготовки футболистов. Ее содержание составляют двигательные задания, направленные на овладение и совершенствование в выполнении приемов игры, согласованности игровых взаимодействий, а также на воспитание двигательных способностей. Приоритетными организационными формами данной части тренировочного занятия служат групповой и индивидуальный.

 Таблица 10 Направленность двигательных заданий в основной части занятия

|  |  |
| --- | --- |
| **Направленность двигательных заданий** | **Раздел основной части тренировочного занятия** |
| **Начало** | **Середина** | **Окончание** |
| Силовые способности |  |  | Х |
| Скоростные способности | Х |  |  |
| Координационные способности | Х |  |  |
| Выносливость |  |  | Х |
| Индивидуальные технико-тактические действия | Х |  |  |
| Групповые взаимодействия |  | Х |  |
| Командные построения |  |  | Х |

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки и активизации процессов восстановления. Ее продолжительность составляет 5-10% времени всего тренировочного занятия. Приоритетной организационной формой здесь вновь является фронтальный, а ведущими средствами дыхательные, беговые упражнения в спокойном темпе и растяжки.

Моторная плотность тренировочных занятий на всех этапах подготовки должна составлять не менее 70%.

Общие требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

Места занятий, соревнований и используемое оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям и участию в соревнованиях допускаются спортсмены:

- отнесенные к основной медицинской группе;

- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий и соревнований.

Во время тренировочных занятий спортсменам следует:

- четко и своевременно выполнять указания и распоряжения тренера;

- избегать столкновений;

- соблюдать заданный интервал и дистанцию.

3.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузо*к*

Таблица 11

Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап подготовки** | **Год обучения** | **Общий объем спортивной нагрузки** | **% тренировочных нагрузок** | **% соревновательных нагрузок** |
|  НП | 1 | 312 | 85-90 | 10-12 |
| 2 | 468 | 85-90 | 10-12 |
| 3 | 468 | 85-90 | 10-12 |
|   ТЭ | 1 | 624 | 80-85 | 12-15 |
| 2 | 624 | 80-85 | 12-15 |
| 3 | 728 | 75-80 | 15-20 |
| 4 | 728 | 75-80 | 15-20 |
| 5 | 728 | 75-80 | 15-20 |
| ССМ | 1 | 832 | 70-75 | 20-25 |
| 2 | 832 | 70-75 | 20-25 |
| 3 | 832 | 70-75 | 20-25 |

Недостающая часть нагрузки (3-10%) приходится на восстановительные мероприятия, инструкторскую и судейскую практику.

 *Примерный план на 52 недели тренировочных занятий по футболу*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № П/П | Разделы подготовки | ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ |
| НП | Т | ССМ |
| до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет | весь этап |
| 1. | Общая физическая подготовка | 60 | 80 | 106 | 124 | 60 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 20 | 28 | 68 | 80 | 90 |
| 3. | Техническая подготовка | 108 | 164 | 162 | 168 | 160 |
| 4. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 34 | 56 | 68 | 80 | 140 |
| 5. | Технико-тактическая (интегральная), игровая подготовка | 78 | 122 | 162 | 214 | 264 |
| 6. | Участие в соревнованиях, сборы, инструкторская и судейская практика | 12 | 18 | 42 | 42 | 84 |
| 8. | Восстановительные мероприятия |  | - | 16 | 20 | 34 |
| 10. | Медицинское обследование | Вне сетки часов |
| 11. | Общее количество часов | 312 | 468 | 624 | 728 | 832 |

3.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов

Подготовка квалифицированных спортсменов в футболе - сложный, многофакторный, трудоемкий и длительный процесс. Поэтому планирование спортивных результатов (достижений) в этом виде спорта носит вероятностный характер. Общие же рекомендации по планированию спортивных результатов можно представить следующим образом:

- выполнение юношеского разряда: после трех лет спортивной подготовки;

- выполнение массового спортивного разряда: после пяти лет спортивной подготовки;

- выполнение первого спортивного разряда: после шести лет спортивной подготовки.

3.4 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Спортивная подготовка предусматривает регулярный врачебно-педагогический контроль, реализуемый посредством наблюдений врача в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов и соревнований. Врачебно-педагогический контроль включает:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;

- оценку воздействия занятий, тренировок, соревнований на организм занимающихся;

- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви занимающихся;

- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил безопасности.

Принципиальным положением врачебного контроля является то, что к физическим нагрузкам и соревнованиям допускаются только здоровые дети.

Психологический контроль связан с изучением особенностей личности спортсменов, его психического состояния и подготовленности, общего микроклимата в тренировочной группе и условий тренировочной и соревновательной деятельности.

Центральной проблемой психологического контроля является диагностика и оценка психического состояния спортсмена. К простым методам исследования относятся оценка субъективных ощущений, визуальные наблюдения за внешними признаками утомления, определение ЧСС, ЧД и АД, измерение массы тела, мощности вдоха и выдоха, самооценочные опросники, анкеты, шкалы.

Поскольку психологическая подготовленность спортсменов постоянно изменяется, она подлежит количественной и качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. В процессе контроля психической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях в различных видах спорта;

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в связи со спецификой видов спорта и различных соревновательных ситуаций;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований;

- степень совершенства различных восприятий параметров движений, способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность анализаторной деятельности, сенсомоторных реакций, пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

3.5 Программный материал для практических занятий.

Распределение программного материала по этапам подготовки и рекомендуемое количество часов на год.

Таблица 12

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ОФП** | Тема | **НП** | **ТЭ** | СС |
|  | **1 год** | **Свыше года** | **До 2 лет** | **Свыше 2 лет** |  |
| Силовые способности | 14 | 18 | 30 | 30 | 40 |
| Скоростные способности | 16 | 18 | 22 | 30 | 40 |
| Координационные способности | 24 | 28 | 30 | 30 | 40 |
| Общая выносливость | 22 | 28 | 32 | 34 | 40 |
| Гибкость | 24 | 28 | 28 | 30 |  |
| **СФП** |  | - | - | 16 | 30 | 35 |
|  | - | - | 10 | 26 | 28 |
|  | 10 | 20 | 22 | 26 | 28 |
|  | 10 | 20 | 22 | 26 | 28 |
|  | 10 | 20 | 22 | 24 | 26 |
| **Техническая подготовка** | **Ведение мяча:** | 5 | 5 | - | - |  |
| Прямолинейное ведение мяча. | 25 | 30 | 35 | 40 | 40 |
| Ведение мяча со сменой направления (зигзаг). | 10 | 10 | 5 | 5 | 15 |
| Полукруговое и круговое ведение мяча. | 10 | 15 | 20 | 25 | 20 |
| Комбинированное ведение. | 5 | 5 | 10 | 10 | 15 |
| Ведение мяча средней частью подъёма стопы. | 20 | 25 | 30 | 30 | 35 |
| Ведение мяча внутренней стороной подъёма стопы. | 20 | 25 | 30 | 25 | 35 |
| Ведение мяча внешней стороной стопы. | - | - | - | 5 | 10 |
| Ведение мяча подошвой способом ,,перекат,, | 5 | 10 | 15 | 15 | 15 |
| **Удары по мячу ногой:** | 5 | 5 | 5 | 5 |  |
| Удар подъёмом стопы. | - | 5 | 5 | 5 | 10 |
| Удар внутренней стороной подъёма. | - | - | 5 | 5 | 10 |
| Удар внешней стороной подъёма. | 20 | 25 | 30 | 35 | 35 |
| Удар внутренней стороной стопы (щёчкой). | 10 | 10 | 5 | 5 | 15 |
| Удар носком стопы. | 10 | 15 | 25 | 25 | 35 |
| Удар пяткой. | - | - | - | 5 | 10 |
| Удар коленом. | 10 | 20 | 30 | 50 | 50 |
| Удар внешней стороной стопы. | 10 | 20 | 20 | 30 | 30 |
| Удар через себя способом ,,ножницы,, | - | - | 10 | 10 | 15 |
| **Удар головой:** | - | - | - | 10 | 10 |
| Удар головой с места. | - | 5 | 10 | 15 | 15 |
| Удар головой в прыжке. | - | 5 | 10 | 10 | 15 |
| Удар головой после разбега и отскока. | - | - | - | 5 | 10 |
| Удар в падении. | - | - | - | 5 | 10 |
| **Приём мяча:** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Всеми частями стопы на земле и в воздухе. | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 |
| Бедром. | - | 2 | 2 | 4 | 5 |
| Головой. | - | 2 | 2 | 4 | 5 |
| Грудью. | - | 2 | 2 | 4 | 5 |
| Приём катящего мяча (низом по земле): | - | 2 | 2 | 4 | 5 |
| -внутренней стороной стопы. | - | 2 | 2 | 4 | 5 |
| -внутренней стороной подъёма. | - | 2 | 2 | 4 | 5 |
| -внешней стороной подъёма. | - | 2 | 2 | 4 | 5 |
| Приём летящего мяча после отскока: | - | 2 | 2 | 4 | 5 |
| -внутренней стороной стопы. | - | 2 | 2 | 4 | 5 |
| -внешней стороной стопы. | - | 2 | 2 | 4 | 5 |
| -подошвой. | - | 2 | 2 | 4 | 5 |
| Приём летящего мяча на основе «Амортизации» |  | 2 | 2 | 4 | 5 |
| -подъёмом. | - | 2 | 2 | 4 | 5 |
| -внутренней стороной стопы. | - | 2 | 2 | 4 | 5 |
| -внешней стороной стопы. | - | 2 | 2 | 4 | 5 |
| -бедром. | - | 2 | 2 | 4 | 5 |
| -грудью. | - | 2 | 2 | 4 | 5 |
| -головой. | - | 2 | 2 | 4 | 5 |
| **Дриблинг:** |  |  |  |  |  |
| **Финты:** |  |  |  |  |  |
| **Отбор мяча:** |  |  |  |  |  |
| -подъёмом. |  |  |  |  |  |
| Отбор мяча без прямого контакта с партнёром | 1 | 2 | 3 | 3 | 5 |
| Отбор мяча в прямом контакте с противником: | 1 | 2 | 3 | 3 | 5 |
| Отбор мяча толканием плечом к плечу. | 1 | 2 | 3 | 3 | 5 |
| Отбор мяча толканием ног. | 1 | 2 | 3 | 3 | 5 |
| **Вбрасывание мяча:** |  |  |  |  |  |
| Отбор мяча без прямого контакта с партнёром | 1 | 2 | 2 | 4 | 5 |
| Отбор мяча в прямом контакте с противником: | 1 | 2 | 2 | 4 | 5 |
| Отбор мяча толканием плечом к плечу. | 1 | 2 | 2 | 4 | 5 |
| Отбор мяча толканием ног. | 1 | 2 | 2 | 4 | 5 |
| **Вбрасывание мяча:** |  |  |  |  |  |
| **Теоретическая подготовка** | Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека, профилактики наркомании и вредных привычек (табакокурения, алкоголизма и др.) | 1 | 1 | - | - |  |
| Состояние и развитие футбола в Ростовской области, в России и мире | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| Профилактика травматизма, гигиенические требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 |
| Двигательные умения и навыки, физические качества, физическая нагрузка | - | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств | - | 3 | 4 | 4 | 4 |
| Контроль физического развития, функционального состояния и физической подготовленности, техники выполнения упражнений и режимов физической нагрузки | - | 2 | 2 | 3 | 4 |
| Система и технологии спортивной подготовки футболистов | - | - | - | 3 | 3 |
| Основы техники и тактики в футболе | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 |
| Правила игры в классическом, и мини - футболе | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 |
| Установка на игру и разбор ее результатов | 1 | 8 | 17 | 30 | 30 |
| **Интегральная (игровая) подготовка** | Подвижные игры | 30 | 30 | 30 | 26 | 40 |
| Игра в мини-футбол | 12 | 12 | - | - | - |
| Односторонние и двусторонние игры с заданием | - | 8 | 34 | 50 | 60 |

**Содержание физической подготовки.**

Целевая направленность физической подготовки на каждом из этапов

Таблица 13

|  |  |
| --- | --- |
| **Двигательные способности** | **Этапы и годы подготовки** |
| Скоростные способности | **НП** | **ТЭ** | СС |
| Силовые способности | **1 год** | **Свыше года** | **До 2 лет** | **Свыше 2 лет** |  |
| Координационные способности | Х |  | Х | Х | Х |
| Выносливость |  | Х |  | Х | Х |
| Гибкость | Х | Х | Х |  |  |

***Воспитание силовых способностей.***

Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направленно стимулируют увеличение степени напряжения мышц. Такие средства называются силовыми. Они условно подразделяются основные и дополнительные. В число основных средств воспитания силовых способностей входят:

- упражнения с весом внешних предметов: штанги с набором дисков разного веса, разборные гантели, гири, набивные мячи, вес партнера и т.д.;

- упражнения, отягощенные весом собственного тела;

- упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет веса собственного тела (подтягивание в висе, отжимания в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе);

- упражнения, в которых собственный вес отягощается весом внешних предметов (например, специальные пояса, манжеты);

- упражнения, в которых собственный вес уменьшается за счет использования дополнительной опоры;

- ударные упражнения, в которых собственный вес увеличиваются за счет инерции свободно падающего тела (например, прыжки возвышения 25—70 см и более с мгновенным последующим вшиванием вверх);

- упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа (например, силовая скамья, силовая станция, комплекс «Универсал и др.).

Рывково-тормозные упражнения*.* Их особенность заключается в быстрой смене напряжений при работе мышц-синергистов и мышц-антагонистов во время локальных и региональных упражнений с дополнительным отягощением и без них.

Статические упражнения в изометрическом режиме (изометрические упражнения): в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий с использованием внешних предметов (различные упоры удержания, поддержания, противодействия и т.п.).

Дополнительные средства:

Упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки в гору, бег против ветра и т.д.).

Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи и т.п.).

Упражнения с противодействием партнера.

**Метод непредельных усилий** предусматривает использование непредельных отягощений с предельным числом повторений (до отказа). В зависимости от величины отягощения, не достигающего максимальной величины, и направленности в развитии силовых способностей используется строго нормированное количество повторений от 5 - 6 до 100. Суть этого метода в физиологическом плане состоит в том, что степень мышечных напряжений по мере утомления приближается к максимальному (к концу такой деятельности увеличиваются интенсивность, частота и сумма нервно-эффекторных импульсов, в работу вовлекается все большее число двигательных единиц, нарастает синхронизация их напряжений). Серийные повторения такой работы с непредельными отягощениями содействуют сильной активизации обменно-трофических процессов в мышечной и других системах организма, способствуют повышению общего уровня функциональных возможностей организма.

**Метод динамических усилий**. Суть метода состоит в создании максимального силового напряжения посредством работы с непре­дельным отягощением с максимальной скоростью. Упражнение при этом выполняется с полной амплитудой. Применяют данный метод при развитии быстрой силы, т.е. способности к проявлению большой силы в условиях быстрых движений.

**«Ударный» метод** предусматривает выполнение специальных упражнений с мгновенным преодолением ударно воздействующего отягощения, которые направлены на увеличение мощности усилий, связанных с наиболее полной мобилизацией реактивных свойств мышц (например, спрыгивание с возвышения высотой 25-115 см с последующим мгновенным выпрыгиванием вверх или прыжком в длину). После предварительного быстрого растягивания наблюдается более мощное сокращение мышц. Величина их сопротивления задается массой собственного тела и высотой падения.

**Метод круговой тренировки** обеспечивает комплексное воздействие на различные мышечные группы. Упражнения проводятся по станциям и подбираются таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую группу мышц. Число упражнений воздействующих на разные группы мышц, продолжительность из выполнения на станциях зависят от задач, решаемых в тренировочном процессе, возраста, пола и подготовленности занимающихся. Комплекс упражнений с использованием непредельных отягощений повторяют 1—3 раза по кругу. Отдых между каждым повторением комплекса должен составлять не менее 2—3 мин, в это время выполняются упражнения на расслабление.

**Игровой метод** - метод частично регламентированного упражнения - предусматривает воспитание силовых способностей преимущественно в игровой деятельности, где игровые ситуации вынуждают менять режимы напряжения различных мышечных групп и бороться с нарастающим утомлением организма. К таким средствам относятся игры, требующие удержания внешних объектов (например, партнера в игре «Всадники»), игры с преодолением внешнего сопротивления (например, «Перетягивание каната», игры с чередованием режимов напряжения различных мышечных групп (например, различные эстафеты с переноской грузов разного веса).

***Воспитание скоростных способностей.***

Средствами воспитания быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо около предельной скоростью. Их принято объединять в три основные группы:

- упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: быстроту реакции; скорость выполнения отдельных движений, улучшение частоты движений, улучшения стартовой скорости; скоростной выносливости;

- упражнения, комплексно воздействующие на все основные компоненты скоростных способностей (спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства);

- упражнения сопряженного воздействия: на скоростные и другие способности (силовые, координационные, выносливость);

- на скоростные способности и совершенствование двигательных действий.

В спортивной практике для развития быстроты отдельных движений применяются те же упражнения, что и для развития взрывной силы, но без отягощения или с таким отягощением, которое не снижает скорости движения.

Основными методами воспитания скоростных способностей служат:

- методы строго регламентированного упражнения;

- соревновательный метод;

- игровой метод.

Методы строго регламентированного упражнения включают: а) методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движений; б) методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях. Во втором случае чередуют движения с высокой интенсивностью (в течение 4-5с) и движения с меньшей интенсивностью – в начале наращивают скорость, затем поддерживают ее и замедляют. И так несколько раз.

Специфические закономерности развития скоростных способностей: особенно тщательно сочетать и чередовать указанные методы в определенных соотношениях. Дело в том, что относительно стандартное повторение движений с максимальной скоростью способствует возникновению так называемого «скоростного барьера», преодоление которого требует значительных усилий и времени.

Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей предполагает отсутствие утомления, вызванного предыдущей двигательной деятельностью. Должная степень восстановления достигается определенной продолжительностью пауз отдыха, представленных в таблице:

Рекомендуемая продолжительность пауз отдыха при воспитании скоростных способностей

Таблица 14

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Продолжительность выполнения упражнений, с** | **Интенсивность работы, % от максимума** | **Продолжительность пауз отдыха между повторениями, с** |
| До 5 | 95-100 | 20-40 |
| 5-6 | 95-100 | 30-60 |
| 8-10 | 95-100 | 40-90 |
| 15-20 | 95-100 | 60-120 |
| 85-95 | 40-90 |
| 30-40 | 95-100 | 90-180 |
| 85-95 | 60-120 |

***Воспитание координационных способностей.***

Основными средствами воспитания координационных способностей служат физические упражнения повышенной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность упражнений регулируется:

- изменением пространственных, временных и динамических параметров их выполнения;

- модификацией внешних условий: порядка расположения снарядов, их веса, высоты, площади опоры и ее подвижности;

- комбинированием двигательных умений и навыков (сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов и т.п.);

- ограничением пространства и времени выполнения двигательного задания, а также его выполнением по сигналу.

Выделяют следующие группы упражнений для воспитания координационных способностей:

- упражнения, направленные на управление своим телом и удержание равновесия (гимнастика, акробатика, легкоатлетический кросс и т.п.);

- двигательные задания, связанные с манипуляцией (жонглированием) предметами (мячами, булавами, обручами и т.п.);

- упражнения, направленные на совершенствование пространственной, временной и силовой точности движений (броски и удары мяча в цель, реагирование заданным движений на сигнал и т.п.);

- спортивные единоборства;

- спортивные и подвижные игры.

Упражнения приносят положительный эффект воспитания координационных способностей до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически, т.е. до формирования двигательного навыка. Затем они теряют свою значимость в качестве средства воспитания координационных способностей.

Координационно-сложные упражнения следует планировать на первую половину основной части занятия, поскольку их выполнение быстро приводит к утомлению.

Общая же установка при совершенствовании координационных способностей базируется на следующих положениях:

- занятия должны проводиться на фоне хорошего психофизического состояния занимающихся;

- выполняемая нагрузка не должна вызывать значительного утомления;

- интервалы между повторениями должны быть достаточными для восстановления работоспособности;

- воспитание координационных способностей следует осуществлять в тесной связи с развитием других двигательных способностей.

***Воспитание различных видов выносливости.***

Развитие выносливости связано с увеличением диапазона физиологических резервов и большими возможностями их мобилизации.

Средствами развития общей (аэробной) выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Мышечная работа обеспечивается за счет преимущественно аэробного источника; интенсивность работы может быть умеренной, большой, переменной; суммарная длительность выполнения упражнений составляет от нескольких до десятков минут.

*Основные требования, предъявляемые к упражнениям:*

- они должны выполняться в зонах умеренной и большой мощности;

- их продолжительность от нескольких до 60-90 минут;

- работа осуществляется при глобальном функционировании мышц.

При выполнении большинства упражнений суммарная их нагрузка на организм достаточно полно характеризуется компонентами:

- продолжительностью выполнения;

- интенсивностью;

- числом повторений;

- продолжительностью интервалов отдыха;

- характером отдыха.

*Интервалы отдыха трех типов:*

- полные;

- неполные;

- мини–максимальные (минимакс-интервал) – это наименьший интервал отдыха между упражнениями, после которого наблюдается повышенная работоспособность, наступающая при определенных условиях в силу закономерностей восстановительных процессов в организме.

Отдых между упражнениями может быть активным и пассивным.

Основные средства воспитания общей выносливости – циклические упражнения продолжительностью не менее 15-20 мин. ЧСС – 140-150 уд/мин. Для детей 8-10 лет продолжительность упражнений - 10-15 мин.; 11-12 лет – 15-20 мин; 14-15 лет – 20-30 мин. Скорость для начинающих – 1 км за 5-7 мин; подготовленных – 1 км за 3,5-4 мин. Продолжительность от 30 до 60-90 мин.

Характеристика упражнений воспитания общей выносливости представлена в таблице:

Таблица 15

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Направленность** | **Продолжительность работы** | **Интенсивность от максимума** | **Режим** |
| Алактатные (креатинфосфатные) возможности | 10-15 с | 90-100% | Повторное выполнение сериями |
| Алактатные и лактатные (гликолитические) возможности | 15-30 с | 90-100% | Повторное выполнение сериями |
| Лактатные возможности | 30-60 с | 85-90% | Повторное |
| Алактатные и аэробные возможности | 1-5 мин | 85-90% | Повторное |

**Основными методами развития общей выносливости являются:**

- метод стандартного непрерывного упражнения с нагрузкой умеренной интенсивности (равномерный);

-метод переменного (вариативно-непрерывного) упражнения (переменный);

- метод повторного интервального упражнения (интервальный);

- метод круговой тренировки;

- игровой и соревновательный методы.

**Равномерный метод** характеризуется непрерывным длительным режимом работы с равномерной скоростью или усилиями. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью.

**Переменный -**отличается последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем направленного изменения скорости, темпа, амплитуды движений, величины усилий (фартлек (бег по методу интервальной тренировки), прыжки с различными усилиями в длину и со скакалкой и т.п.).

**Интервальный метод** предусматривает выполнение упражнений со стандартной и с переменной нагрузкой и со строго дозированными и заранее запланированными интервалами отдыха. Как правило, интервал отдыха между упражнениями 1-3 мин. Тренирующее воздействие происходит не только в момент выполнения, но и в период отдыха. Такие нагрузки оказывают преимущественно аэробно-анаэробное воздействие и эффективны для развития специальной выносливости.

**Метод круговой тренировки** предусматривает выполнение упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Обычно в круг включают 6-10 упражнений (станций), которые занимающийся проходит от 1 до 3 раз.

***Воспитание гибкости.***

Средствами воспитания гибкости служат упражнения на растягивание, среди которых различают активные (баллистические), пассивные и статические.

Активное растягивание подразумевает выполнение баллистических движений (махи руками и ногами, наклоны и повороты туловища и т.п.). При этом они могут выполняться с различной амплитудой, скоростью и, иногда, с отягощением.

Пассивные упражнения на гибкость включают: движения, выполняемые под внешним воздействием. Это может быть партнер, различные амортизаторы и тренажеры, вес собственного тела.

Таблица 16

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Метод** | **Нагрузка** | **Отдых** | **Упражнение (средство)** |
| **Число повторений** | **Длительность** | **Интенсивность** | **Число повторений** |
| Слитного (непрерывного) упражнения | 1 | Не менее чем5-10 мин (7-10 лет)10-15 мин (10-15 лет)15-25 мин (15-17 лет) | Умеренная и переменная ЧСС во время работы от 120 до 170 уд/мин. | Без пауз | Ходьба, бег, езда на велосипеде, многократные прыжки через скакалку и т.п. |
| Повторного интервального упражнения | 3-4 | 1-2 мин (для начинающих)3-4 мин (для подготовленных) | Субмаксимальная ЧСС от 120 в начале до 180 уд/мин. | Активный неполный | То же |
| Круговая тренировка по методу длительной непрерывной работы | Число кругов 1-3 | Время прохождения круга от 5 до 10 мин., длительность работы на одной станции 30-60 с. | Умеренная или большая | Без пауз | Повторный максимум (ПМ) каждого упражнения (индивидуально):1-2 - 1-3 ПМ (в начале);2-3 – 3-4 (через несколько месяцев занятий) |
| Круговая тренировка в режиме интервальной работы | Число кругов 1-2 | 5-12 мин, длительность работы на одной станции 30-45 с | Субмаксимальная переменная | Между станциями 30-60с; между кругами 3 мин. | Бег, многоскоки, приседания, отжимания в упоре, подтягивания в висе, упражнения с медицинболами, на гимнастической стенке и др. |
| Игровой | 1 | Не менее 5-10 мин | Переменная | Без пауз | Подвижные и спортивные игры: «Два мороза», «Мяч капитану», «Охотники и утки» и др. |
| Соревновательный | 1 (проводить не чаще 4 раз в год) | В соответствии с требованиями программы | Максимальная | Без пауз | 6-ти или 12-минутный бег; бег на 600-800 м (7-10 лет);1000-1500 м (10-15 лет);2000-3000 м (15-17 лет) |

**Содержание технической подготовки.**

В течение футбольной игры большинство времени игрок проводит в движении без контакта с мячом. Он перемещается в различных направлениях: прямо и в разные стороны, вперед, назад, изменяя направление, скорость и ритм, быстро останавливается, потом снова начинает движение, выполняет повороты, прыжки.

Техника движения без мяча: ходьба, бег, остановка, поворот, изменение направления движения; прыжок, падение.

**Ходьба.**Характеристика ходьбы в футболе:

- короткий шаг;

- большая частота шага;

- центр тяжести тела немного перенесен вперед - такая ходьба должна обеспечить скорое нарушение равновесия и начало бега;

- руки немного согнуты, но не расслаблены.

**Бег** - это поступательное локомоторное движение, которое может быть циклическим и ациклическим.

**Характеристика бега в футболе:**

- движение вызывает перемещение тела, определенным способом отрыва тела от земли, который обуславливает взаимодействие внутренних сил (сила мышц), внешних сил (реакции земли, силы тяжести, сопротивление окружающей среды и т.д.);

- в ходе бега тело пребывает в этапе полёта, чем и отличается от ходьбы, которая имеет похожие движения, но не имеет этапа полёта;

- один цикл движения в беге включает в себя двойной шаг, который состоит из двух периодов сопротивления и полёта. Каждая нога в одном цикле проходит через два периода;

- период сопротивления содержит фазу переднего сопротивления, первый контакт с поверхностью, прохождение через вертикаль или момент вертикали и фазу последнего сопротивления до момента отрыва от поверхности;

- период полёта содержит фазу последнего шага до момента, когда нога отрывается от поверхности, прохождение через вертикаль или момент вертикали, а так же фазу переднего шага до момента прикосновения с землей.

**Разновидности бега:**

- обычный бег;

- бег назад;

- бег скрещеным шагом;

- бег приставным шагом.

**Остановка.**

Существует два вида остановки: прыжком и выпадом.

Остановкас помощью прыжка выполняется с помощью низкого, короткого с подпрыгиванием с приземлением на маховую ногу. Маховая нога, из-за необходимости получения равновесия и стабильности, должна быть немного согнута. Прыжок часто выполняется на обе ноги. Главную роль в остановке,с помощью выпада имеет последний шаг в ходе бега. Маховая нога выносится вперед с опорой на пятку и постепенным переносом равновесия на переднюю часть стоп.

*Основное содержание элементов техники движения без мяча в программе составляет:*

- быстрая ходьба (координация, положение рук, ритм и дыхание);

- переход из быстрой ходьбы в бег и снова в ходьбу;

-прямолинейный бег (координация, ритм, взгляд, дыхание, положение тела, равновесие);

- бег, остановка, снова бег (смена ритма, старт, равновесие);

- прогрессия шагов в процессе бега;

- боковой бег приставным шагом;

- боковой бег скрещеным шагом;

- бег назад;

- бег - ускорение с инерцией движения и остановкой;

- криволинейный бег (смена ритма, наклон тела, взгляд);

- прыжки с места (двумя ногами, замах, положение рук, отрыв...);

- прыжки в движении (отрыв одной ногой, разбег, последний шаг длиннее);

- комбинация прыжка, приземления и переход в бег (равновесие, координация);

- бег с поворотами, подпрыгиванием.

*Техническая подготовка.*

Техническая тренировка футболиста - это длительный процесс, связанный с рядом проблем, особенно в фазе перехода обучения технике в условиях соревнований. Соревновательная деятельность требует непрерывного совершенствования техники и ее регулирования со степенью физической, тактической и психосоциальной подготовки игрока.

Отдельной проблемой является стабильность технической подготовки. "Футбольная техника стабильна только тогда, когда она постоянно и организованно обновляется". Известно широко распространенное мнение, что тренировка элементов футбольной техники строго связана с работой в младших категориях, а вот в работе с взрослыми футболистами этому важному сегменту не посвящено должного внимания, что, в конце концов, исключительно негативно отражается на качестве применяемых технических элементов в игре футболистов.

Не редкое явление, что при выполнении технического элемента доходит до отклонения от стандартных форм выполнения, что в свое время может перерасти в ошибку, которая приведет к неуспешной попытке.

Тренер должен постоянно контролировать игрока и при таких явлениях предпринимать соответствующие меры.

Изучение конкретного технического приёма предполагает последовательное прохождение четырёх этапов обучения:

1. Ознакомления с приёмом.

2. Практического разучивания приёма в облегчённых, специально созданных условиях.

3. Совершенствования выполнения приёма в разнообразных, в том числе и усложнённых условиях.

4. Реализации изучаемого приёма в игровых условиях.

Таблица 17. Характеристика этапов овладения игровыми приёмами.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № **и направленность этапа** | **Характер формирования нервных процессов в ЦНС** | **Преимущественное использование средств, методов и условий** |
| Создание представления об игровом приёме | Восприятие и анализ системы движений | Объяснение, показ, демонстрация наглядных пособий |
| Практическое разучивание игрового приёма | Генерализация и концентрация | Расчленённое и целостное разучивание приёма в упражнениях с облегчёнными условиями |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Выполнение игрового приёма в разнообразных условиях | Автоматизация | Целостное выполнение приёма в различных сочетаниях с другими в условиях повышенных требований |
| Реализация приёма в игровых условиях | Помехоустойчивость к действию сбивающих факторов | Выполнение игровых упражнений, участие в учебных и официальных матчах. |

Под технической подготовкой спортсмена понимают обучение основам техники двигательных действий и совершенствование избранных форм спортивной техники (характерных для вида спорта), обеспечивающих достижение высоких спортивных результатов. Для построения процесса обучения технике футбола решающее значение имеет структура обучения специфическим двигательным действиям и составленная на её основе систематизация средств технической подготовки.

Техническая подготовка начинается с этапа обучения базовым элементам техники. На начальном этапе необходимо обучить технике ведения, остановок, передач мяча и простейшим финтам. Основными задачами на данном этапе выступают формирование логического, зрительного и двигательного представления о действии, мотивационной и кондиционной готовности к обучению.

Для формирования представления традиционно применяется объяснительно-иллюстративный тип обучения, метод проблемного изложения и частично-поисковый метод. Для формирования двигательного представления о техническом приеме ввиду малого возраста занимающихся рекомендуется использовать метод целостного обучения, т. к. уровень двигательных способностей часто не позволяет соединить отдельные приемы в техническое действие. При этом подбираются одноцелевые упражнения, которые выполняются в простых условиях: на месте или на малой скорости, без дефицита времени, без сопротивлений и т. д., благодаря чему формируются прочные навыки в стабильных условиях. Внимание занимающихся акцентируется на правильности выполнения технического приема, а не на его результативности.

Для детей, которые имеют низкий уровень координационных способностей и выполняют базовые приемы техники футбола с большим количеством ошибок, необходимо подобрать посильные упражнения, которые они смогут успешно выполнить с минимальным количеством ошибок. Данные подводящие упражнения должны быть направлены на освоение двигательной структуры технических приемов футбола. Их выполнение должно иметь высокую стабильность для формирования четкой двигательной модели. Чем больше положительных эффективных действий, тем больший успех обучения.

*Привыкание к контакту с мячом и развитие «чувства мяча».*

Привыкание к контакту с мячом на поверхности достигается применением определенных процессов, с помощью которых происходит развитие чувства мяча.

Это движение не естественное, поэтому его надо правильно выучить.

С помощью различных упражнений происходит контакт разных частей стопы с мячом, при этом развивается чувство мяча, что облегчает освоить более сложные части футбольной техники. Чувство мяча связанно с кинетикой, нервно-мышечным строением, владением мяча и постановкой своего тела по отношению к мячу, ритмичностью этой взаимосвязи.

Рассматривая вопрос первоначальной фазы в развитии координационных способностей, ловкости, точности и равновесия, структура тренировки должна быть насыщена упражнениями, которые стимулируют развитие указанных способностей. Программу развития всех видов координационных способностей нужно расширять движением с мячом посредством оригинальной программы, которая содержит свыше ста упражнений. Одновременно, эти упражнения являются основой изучения элементарной техники, которая по этому методу быстро усваивается, а затем легче и эффективней применяется в играх.

Комплекс упражнений на развитие координационных способностей делится на 3 сегмента:

- с мячом в покое;

- с мячом в движении;

- с мячом в воздухе.

В ней более 120 оригинальных упражнений. Упражнения показали себя на практике как эффективные для развития ощущения мяча, развития ритма движения, частоты движения, скорости, равновесия и одновременно отлично себя зарекомендовали для подготовки и введения в тренировки отдельных элементов техник.

Для формирования двигательных представлений о способах выполнения базовых приемов техники применяются адекватные их содержанию подводящие упражнения, представляющие собой «методические лесенки», с помощью которых осваивают элементы приема, главным образом — его основное звено. В качестве подводящих упражнений широко применяются упражнения на «чувство мяча», направленные на формирование двигательного представления и координационной готовности к обучению техническим приемам. На основе простейших движений с мячом в дальнейшем будет строиться обучение более сложным техническим приемам по принципам от простого к сложному.

Упражнения на «чувство мяча» развивают способность тонко дифференцировать выполняемые движения по кинетическим (пространственным, временным, пространственно-временным) и динамическим (величина мышечных усилий, распределение их во времени и пространстве) характеристикам, обеспечивая высокий уровень развития проприоцептивной чувствительности ног.

С учетом характера технических действий с мячом выделяются три группы упражнений на развитие «чувства мяча»:

- упражнения с перекатыванием мяча подошвой;

- упражнения с толканием мяча;

- упражнения с ударами по мячу.

Упражнения на развитие «чувства мяча» с перекатыванием мяча подошвой направлены на освоение в упрощенных условиях биомеханической структуры технических приемов, в которых действия с мячом производятся подошвой. Такими приемами являются некоторые виды остановок и ряд финтов. Упражнения с толканием мяча способствуют освоение биомеханической структуры технических приемов ведения. Одним из наиболее распространенных упражнений, направленных на развитие «чувства мяча» при ударе, является жонглирование.

Бельгийскими специалистами предложен способ, при котором достигается большое количество выполненных ударов по мячу более контролируемым способом: удары наносятся по мячу, который игрок держит в сетке в руке перед собой.

Благодаря освоению двигательной структуры технических приемов через многократное выполнение положительных эффективных действий в упражнениях на «чувство мяча», игрок осваивает большое количество двигательных моделей, на основе которых в дальнейшем строится выполнение ударов по воротам, передач и остановок мяча.

Начинать обучение «чувству мяча» наиболее целесообразно с катания мяча подошвой в виду того, что подошва является наиболее чувствительной частью стопы и контроль мяча ею отличается наибольшей управляемостью. Далее подбираются упражнения, которые направлены на развитие «чувства мяча» других частей стопы и на освоение моторной схемы технических приемов через близкие по своей структуре, но более простые упражнения.

При правильном ведении мяча происходит толчок мяча, а не удар, внешней стороной подъема, поэтому в начале обучения ведению необходимо развить «чувство мяча» внешней части подъема для правильного контакта ноги с мячом. Далее осваивается сам толчок мяча на месте и в движении, однако и на этом этапе сохраняется необходимость использования подошвы.

Обучение разворотам подошвой заключается в перекате мяча подошвой к себе или назад в сочетании с поворотами занимающегося через разные стороны.

*Таблица 18.* Система подводящих упражнений, для обучения ведению мяча по прямой и разворотам подошвой**:**

|  |
| --- |
| Двигать мяч по всей подошве вперед-назад не отрывая ноги от мяча |
| Перекат мяча с подошвы на внешнюю сторону подъема и обратно не отрывая ноги от мяча | Покатить мяч назад подошвой перед собой — повернуться и остановить его подошвой другой ноги | Серединой подошвы двигать мяч по диагонали в сторону другой ноги вперед-назад |
| Покатить мяч к себе подошвой — толкнуть мяч перед собой внешней стороной подъема (поочередно двумя ногами) | То же, только одной ногой не отворачиваясь от мяча | Тоже, только в конце остановка мяча внутренней стороной стопы |
| Толкнуть мяч внешней стороной подъема — остановить подошвой (одной ногой, толкать на расстояние шага) | Покатить мяч назад подошвой за собой — остановить подошвой другой ноги | Тоже, только в конце продлить движение мяча в сторону внутренней или внешней стороной стопы |
| Ведение мяча по прямой | Развороты под себя подошвой | Развороты в сторону от себя подошвой |

Развитие «чувства мяча» внутренней стороны стопы благоприятно сказывается на дальнейшем обучении передачам и остановкам мяча данным способом. Начинают обучение с плавных толчков мяча после наступания подошвой, затем обучают перебросам мяча — легким ударам по мячу внутренними сторонами стопы двумя ногами поочередно. Ряд специалистов рекомендует совершенствовать технику разворотов именно после перебросов, так как данным способом достигается в разы большее касание мяча за тренировку.

Перекаты мяча в различных направлениях схожи по своей моторной схеме с убираниями мяча внутренней и внешней стороной стопы.

*Таблица 19*. Система упражнений для совершенствования «чувства мяча» внутренней стороны стопы, подводящих упражнений для обучения ведению и разворотам:

|  |
| --- |
| Двигать мяч в стороны перекатом с внешней стороны стопы на подошву и далее на внутреннюю сторону стопы, не отрывая ноги от мяча |
| Толкнуть подошвой в сторону от себя и не отрывая ноги от мяча остановить внутренней стороной стопы | Ставить ногу с разных сторон мяча после касания мяча подошвой |
| Тоже, только не остановить, а толкнуть к другой ноге внутренней стороной стопы | Стоя боком перекаты мяча подошвой себе на ход по прямой дальней ногой | Перекаты вперед в сторону двумя ногами поочередно с продвижением вперед |
| Перебросы мяча между ног | Стоя боком перекаты мяча подошвой себе на ход по прямой ближней ногой | Стоя боком перекаты мяча подошвой себе на ход по прямой ближней ногой |
| Совершенствование «чувства мяча» внутренней стороны стопы для выполнения остановок и передач мяча | Перекаты вокруг себя поочередно двумя ногами | Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы |
|  | Развороты внутренней и внешней стороной стопы |  |

Выполнение ударов с мячом в сетке позволяет добиться выполнения большого количества ударов по мячу более управляемым способом, по сравнению с традиционным набиванием мяча.

*Таблица 20.* Система подводящих упражнений с мячом в сетке для бучения удару по мячу:

|  |
| --- |
| Удар подъемом — остановка мяча подошвой |
| Удары подъемом поочередно двумя ногами |
| Удары в стороны с остановками мяча (все внутренними сторонами стопы) |
| Удары в стороны поочередно двумя ногами внутренними сторонами стопыУдар внутренней стороной стопы вперед — остановка мяча подошвой |
| Удар внутренней стороной стопы вперед — остановка мяча внутренней стороной стопы |
| Поочередно двумя ногами удары внутренними сторонами стопы |

Выполнение разворотов подошвой в прыжке является эффективным средством ведения соревновательной борьбы. Начинают обучение с простых наступаний на мяч, затем смена ноги происходит в безопорном положении. Далее обучают убирать мяч подошвой от противника в различных направлениях в зависимости от его положения. Следующим шагом является обучение сочетать развороты подошвой с другими приемами техники футбола.

*Таблица 21.* Система подводящих упражнений для обучения разворотам подошвой с прыжком:

|  |
| --- |
| Наступать на мяч поочередно двумя ногами |
| Наступать на мяч поочередно двумя ногами, смена ноги в прыжке |
| Подошвами катить мяч от одной ноги к другой стоя на месте |
| Подошвами катить мяч от одной ноги к другой, смена ноги в прыжке |
| Прыжки на одной ноге вперед, назад и вокруг себя, двигать мяч носком другой ноги. |

Обучение финтам следует начинать после обучения элементам техники, входящих в состав финтов. В таблице курсивом указаны упражнения, на основе которых строится обучение финтам.

*Таблица 22. Система подводящих упражнений для обучения финтам:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Толкнуть мяч внешней стороной подъема — остановить подошвой (одной ногой, толкать на расстояние одного шага) | Перекаты вперед в сторону двумя ногами поочередно с продвижением вперед | Двигать мяч по всей подошве вперед-назад не отрывая ноги от мяча |
| Толкнуть мяч вперед внешней стороной подъема — остановить подошвой (смена ноги) | Убирания мяча в стороны внешними сторонами стопы поочередно двумя ногами | Подошвой покатить мяч за опорную ногу — покатить в сторону внутренней сторону стопы |
| Толкнуть мяч вперед внешней стороной подъема — подошвой покатить мяч к другой ноге | Убирание мяча в сторону внешней стороной стопы — переступить этой же ногой за мяч (смена ноги) |  |
| Толкнуть мяч в сторону внешней стороной подъема — подошвой покатить мяч к другой ноге (смена ноги в прыжке) | Ложный шаг в одну сторону — убирание мяча внешней стороной стопы в другую |
| Убирание мяча подошвой под себя с продлением движения мяча внешней стороной стопы | Махи ногой перед мячом поочередно двумя ногами |
|  | Мах ногой перед мячом — убирание мяча внешней стороной стопы другой ноги в противоположную сторону |

**Основные направления процесса совершенствования техники игры.**

Всегда надо иметь в виду, что ни один из тех методов и процедур нельзя использовать как "рецепт", соответственно "методический" закон, который не подлежит изменениям и дополнениям. Всегда надо отталкиваться от предположения, что процесс тренировок постоянно изменяется, в зависимости от опыта, научных знаний и требований современной игры. На основании предыдущих опытов, можно увидеть, что некоторые методы и процедуры в процессе тренировки, подтвердили свое значение на практике.

**Метод усложнения внешних факторов:**

Этот метод реализуется с помощью целого ряда специфических методических процедур:

- противодействие полуактивного противника игроку с мячом;

- использование тяжелых положений в начале выполнения упражнений;

- выполнение элементов техники с максимальной скоростью и точностью;

- выполнение технического элемента в ограниченном пространстве;

- выполнение комбинации нескольких технических элементов, на время и др.

*Содержание тематики теоретической подготовки.*

1. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека, профилактики наркомании и вредных привычек (табакокурения, алкоголизма и др.)

Понятия «физическая культура», «спорт», «здоровье», «образ жизни». Физическая культура как компонент общей культуры. Социальные функции спорта. Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках. Возможности их развития и совершенствования средствами футбола. Негативное влияние наркотических средств, табака и алкоголя на темпы развития и эффективность функционирование систем организма.

2. Состояние и развитие футбола в России и мире

История возникновения и развития футбола и его разновидностей (мини- футбола) в мире. Футбол на Олимпийских играх. Современное состояние и тенденции развития игры. Появление и развитие футбола в России. Достижения российских спортсменов на международной арене. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных, юниорских и клубных команд в международных соревнованиях. Проблемы футбола России и перспективы их разрешения. Международные, федеральные и региональные органы управления развития футбола.

3. Профилактика травматизма, гигиенические требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде

Правила поведения на занятиях и во время соревнований. Разминка футболиста, ее содержание, продолжительность и последовательность выполнения упражнений. Спортивный инвентарь, оборудование, тренажеры. Устройство, установка, правила использования. Площадки для игры в классический, мини- и пляжный футбол. Гигиенические и противопожарные требования к покрытию, освещению и оборудованию. Спортивная экипировка для занятий в закрытых помещениях и на открытых площадках.

Понятие о гигиене и санитарии. Влияние на организм занимающихся различных гигиенических и естественно-средовых факторов. Гигиенические требования к местам занятий и соревнований, одежде и обуви занимающихся. Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний. Гигиена питания. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности спортсменов.

4. Двигательные умения и навыки, физические качества, физическая нагрузка

Двигательные умения и навыки: значение терминов, физиологические механизмы и закономерности формирования. Физические способности и физические качества. Понятие силы. Строение и функции мышц. Сила: статическая, динамическая, взрывная (скоростно-силовая). Понятие быстроты. Двигательная реакция. Быстрота одиночного движения. Частота движений. Понятие гибкости. Подвижность в суставах и факторы ее лимитирующие. Понятие ловкости (координационных способностей). Виды проявления ловкости (равновесие, точность, время овладения движением). Утомление и его типы. Понятие выносливости. Физиологическая основа выносливости. Общая и специальная выносливость. Понятие нагрузки. Тренировочные и соревновательные нагрузки футболистов. Классификация нагрузок М.А. Годика (специализированность, направленность, координационная сложность, величина). Компоненты нагрузки (характер упражнений, интенсивность их выполнения, продолжительность работы, длительность и характер интервалов отдыха).

5. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств

Дидактические принципы обучения (сознательности, активности, доступность, систематичность, наглядность и др.). Этапы овладения приемами игры и их характеристика. Методы и средства обучения игре. Характеристика и классификация физических упражнений. Физиологические механизмы и закономерности воспитания физических качеств. Средства и методы воспитания силовых, скоростных, координационных способностей, гибкости и выносливости.

6. Контроль физического развития, функционального состояния и физической подготовленности, техники выполнения упражнений и режимов физической нагрузки

Виды контроля: оперативный, текущий, этапный. Диагностика физического развития и функционального состояния. Двигательные тесты и процедура тестирования физической подготовленности. Значение и содержание врачебного контроля. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Содержание и методика ведения дневника самоконтроля. Критерии физического развития, функционального состояния, физической подготовленности и техники выполнения упражнений. Нормативные требования к функциональному состоянию и физической подготовленности футболистов на различных этапах становления спортивного мастерства. Параметры и методика регистрации выполняемой физической нагрузки.

7. Система и технологии спортивной подготовки футболистов

Компоненты системы подготовки спортсменов и их характеристика. Организующая, контролирующая и тренирующая функции системы соревнований. Нагрузка соревновательного упражнения футболистов различных амплуа. Основы и структура спортивной тренировки. Характеристика содержания, средств и методов. Виды подготовки и их характеристика. Система вне соревновательных и вне тренировочных факторов: режим дня, режим питания, организация восстановительных процессов, фармакологические и гигиенические средства восстановления.

8. Основы техники и тактики футбола

Техника футбола и ее классификация. Техника выполнения игровых приемов. Структура и биомеханические характеристики приемов игры. Разнообразие и надежность техники. Просмотр кинограмм и видеозаписей выполнения приемов игры. Понятие, элементы и содержание тактики. Понятие игровой ситуации и их градация. Структура тактического действия. Классификация тактики. Основные тактические взаимодействия в нападении и защите. Расстановки и функции игроков в футболе. Просмотр видеозаписей игры высококвалифицированных команд.

9. Правила игры в классическом, мини- футболе

Основные правила классического футбола. Продолжительность игры для разных возрастных групп. Требования к экипировке и внешнему виду играющих. Игра мячом. Борьба с соперником. Наказание за нарушение правил игры. Правила выполнения (начального, углового, бокового, свободного, штрафного). Игра голкипера. Правила замены игроков. Основные правила мини-футбола.

10. Установка на игру и разбор ее результатов

Особенности состава и соревновательной деятельности команды соперника. Используемые им атакующие и оборонительные построения и взаимодействия. Специфика игры ведущих игроков соперника. Рациональные пути противодействия успешной игре конкретной команде соперника и отдельным ее игрокам. Исходные и возможные тактические построения и взаимодействия в конкретном матче. Игровые задания отдельным игрокам команды. Анализ выполнения игроками и командой полученных заданий (включая статистический). Степень реализации собственного игрового потенциала. Оценка достигнутых результатов.

3.6 Рекомендации по организации психологической подготовки

Приоритетными направлениями психологической подготовки служат:

**-**формирование мотивации занятий спортом;

**-**воспитание волевых качеств;

- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;

- совершенствование быстроты реагирования;

- совершенствование специализированных умений;

- регулировка психической напряженности;

- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;

- управление стартовыми состояниями;

- создание благоприятного психологического климата в команде.

В общении со спортсменами следует придерживаться доброжелательного, слегка ироничного тона. Рекомендуется, чтобы поощрительные замечания превалировали над наказаниями при рациональном соотношении между ними 70-80% на 20-30%.

3.7  План применения восстановительных средств

*Таблица 23.* Продолжительность восстановления различных биохимических процессов в период отдыха после напряжённой мышечной работы (О.М. Мирзоев).

|  |  |
| --- | --- |
| **Процессы** | **Время восстановления** |
| Восстановление О2 – запасов в организме | 10-15с |
| Восстановление алактатных анаэробных резервов в мышцах | 2-5мин |
| Оплата алактатного О2 - долга | 3-5 мин |
| Устранение молочной кислоты | 0,5-1,5ч |
| Оплата лактатного О2 - долга | 0,5-1, 5ч |
| Ресинтез внутримышечных запасов гликогена | 12-48ч |
| Восстановление запасов гликогена в печени | 12-48ч |
| Усиление индуктивного синтеза ферментных и структурных белков | 12-72ч |

Выделяют педагогические (методические), психологические и медико-биологические средства восстановления. Педагогические средства следует считать наиболее действенными, поскольку, какие бы эффективными медико-биологические и психологические средства не были бы, они могут рассматриваться только как вспомогательные, содействующие ускорению восстановления и повышению спортивных результатов только при рациональном построении тренировки.

*Педагогические (методические) средства* восстановления базируются на грамотной организации и построении тренировочного процесса и включают:

- рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма занимающихся:

- рациональное сочетание общих и специальных средств;

- оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-,мезо- и макро-циклов;

- широкое использование переключений деятельности спортсмена;

- введение восстановительных микроциклов;

- рациональное построение общего режима жизни;

- правильное построение отдельного тренировочного занятия;

- создание эмоционального фона тренировки;

- грамотно подобранное содержание разминки и заключительной части занятия;

- использование активного отдыха и расслабления.

*К психологическим средствам восстановления относят:*

- психотерапию (отдых, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения);

- психопрофилактику (психорегулирующая тренировка: индивидуальная и коллективная);

- психогигиену (разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций).

Среди современных психологических средств следует выделить психическую саморегуляцию – воздействие спортсмена на самого себя с помощью слов и соответствующих мысленных образов по двум направлениям: самоубеждение и самовнушение, а также воздействие музыки и цветомузыки. Однако, эти средства очень индивидуальны.

*Медико-биологические средства восстановления включают:*

- гигиенические (рациональный режим дня, полноценный сон и отдых, состояние одежды, оборудования, инвентаря);

- физические (массаж, баня, гидропроцедуры, электропроцедуры, световое облучение, гипероксия, магнитотерапия, ультразвук, лазер, фонофорез и др.);

- сбалансированное по составу, энергии, соответствующее характеру нагрузки, климатическим и погодным условиям питание;

- фармакологические (энергетики, вещества пластического действия, витамины и минеральные вещества, адаптогены, гепатопротекторы, вещества стимулирующие кроветворение, иммунокорректоры, антиоксиданты, согревающие, обезболивающие и противоспалительные процедуры).

Тактика применения восстановительных средств зависит от режима тренировочных занятий. Для обеспечения срочного восстановительного эффекта необходимо соблюдать следующие требования:

- при небольшом перерыве между тренировками (4-6 часов) восстановительные процедуры целесообразно проводить сразу после тренировки;

- средства общего и глобального воздействия должны предшествовать локальным процедурам;

- не следует длительное время использовать одно и то же средство, причём средства локального воздействия нужно менять чаще, чем средства общего воздействия;

- в сеансе восстановления не рекомендуется более трёх разных процедур.

3.8. Планы антидопинговых мероприятий

К средствам, которые используются в спорте для повышения спортивного мастерства, относятся: допинги, допинговые методы, психологические методы, механические факторы, фармакологические средства ограниченного использования, а также пищевые добавки и вещества.

К средствам, которые причиняют особый вред здоровью и подвергаются контролю, относятся допинги и допинговые методы (манипуляции). По фармакологическому действию допинги делятся на пять классов:

- психостимуляторы (амфетамин, эфедрин, фенамин, кофеин, кокаин и др.);

- наркотические средства (морфин, алкалоиды-опиаты, промедол, фентанил и др.);

- анаболические стероиды (тестостерон и его производные, метан- дростенолон, ретаболил, андродиол и многие другие), а также анаболические:

- пептидные гормоны (соматотропин, гонадо-тропин, эритропоэтин);

- бета-блокаторы (анапримин (пропранолол), окспренолол, надолол, атенолол и др.);

- диуретики (новурит, дихлоти-азид, фуросемид (лазикс), клопамид, диакарб, верошпирон и др.).

Допинги являются биологически активными веществами, выделенными из тканей животных или растений, получены синтетически, как и их аналоги. Многие допинги входят в состав лекарств от простуды, гриппа и других заболеваний, поэтому прием спортсменом лекарств должен согласовываться со спортивным врачом во избежание неприятностей при допинг контроле.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним разработан план антидопинговых мероприятий (табл. 24). Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования футболистами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен обязан знать такие нормативные документы, как международный стандарт ВАДА, по требованию, международный стандарт ВАДА «Запрещенный список».

Таблица 24

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание мероприятия | Форма проведения | Сроки реализации мероприятий |
| 1 | Информирование футболистов о запрещенных веществах | Лекции, беседы, индивидуальные консультации | Устанавливаются в соответствии с графиком |
| 2 | Ознакомление с антидопинговыми правилами | Собеседование |  |
| 3 | Ознакомление с правами и обязанностями футболистов | Беседа |  |
| 4 | Повышение осведомленности игроков об опасности допинга для здоровья | Лекции, беседы, тестирование |  |
| 5 | Контроль знаний антидопинговых правил | Опросы и тестирование |  |
| 6 | Формирование критического отношения к допингу | Треннинговые мероприятия |  |

Психолого-педагогическая составляющая планов антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач, как:

а) формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.

б) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс.

в) раскрытие перед футболистами тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

г) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц.

д) пропаганда принципов фейр-плей (благородство, справедливость в спорте, честная игра), отношения к спорту, как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.

е) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда к спорту как к способу его достижения, а не как к месту для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

3.8.Планы инструкторской и судейской практики.

Примерный план инструкторской и судейской практики на этапах подготовки:

Инструкторская и судейская практики являются неотъемлемым компонентом системы спортивной подготовки футболистов. Они направлены на овладение спортсменами умениями и навыками организационной деятельности и судейства соревнований. Программы инструкторской и судейской практик практически реализуются в процессе тренировочных занятий и специальных семинаров.

*Таблица 25*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид практики и тема |  | Этапы и годы подготовки |
| НП | ТЭ | ССМ |
| 1 год | Свыше года | До 2 лет | Свыше 2 лет |  |
| Инструкторская практика: | - | - | 10 | 10 | 10 |
| - подача строевых команд и распоряжений | - | - | 5 | 3 | - |
| - разработка плана и проведение разминки | - | - | 5 | 2 | - |
| - разработка плана и проведение тренировочного занятия | - | - | - | 3 | 2 | 5 |
| - оформление заявки и участие в подготовке команды к соревнованиям | - | - | - | 2 | 4 | 6 |
| - представление и руководство командой на соревнованиях | - | - | - | - | 4 | 3 |
| Судейская практика: | - | - | - | 10 | 15 | 20 |
| - разработка положения о соревнованиях | - | - | - | 1 | 3 | 5 |
| - выполнение обязанностей судьи-секундометриста | - | - | - | 3 | 3 | 5 |
| - выполнение обязанностей судьи-секретаря | - | - | - | 3 | 4 | 5 |
| - выполнение обязанностей судьи в поле | - | - | - | 3 | 5 | 5 |

4. Система контроля и зачетные требования.

4.1 Критерии спортивной подготовки на различных этапах

Освоение программы направлено на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и способностей, повышение индивидуальной физической подготовленности, расширение функциональных возможностей основных систем организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями общей и специальной футбольной направленности;

- воспитание устойчивых интересов и позитивного эмоционально-психического отношения к спортивной деятельности и футболу в частности;

- освоение знаний о ценностях физической культуры и футбола как вида спорта, их роли в формировании здорового образа жизни, воспитании волевых, нравственных и эстетических качеств личности;

- приобретения навыков тренировочной, соревновательной, инструкторской и судейской деятельности в футболе.

Общая направленность многолетней спортивной подготовки футболистов характеризуется:

- соблюдением рациональной последовательности этапов овладения приемами игры: ознакомление, изучение, совершенствование;

- расширением вариативности используемых игровых приемов и взаимодействий;

- увеличением доли соревновательных упражнений в процессе подготовки;

- ростом объема выполняемых тренировочных нагрузок;

- повышением интенсивности занятий.

Основополагающими принципами подготовки юных спортсменов служат:

- комплексность, предусматривающая тесную взаимосвязь всех компонентов тренировочного процесса (физической, технической, тактической, игровой и теоретической подготовок, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, тренерского и медицинского контроля);

- преемственность, определяющая последовательность изложения программного материала, постановку задач подготовки, использования средств и методов подготовки, применения объемов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, динамику показателей физической и технико-тактической подготовленности;

- вариативность, предполагающая использование широкого и разнообразного набора физических упражнений и тренировочной нагрузки для решения задач спортивной подготовки;

- возрастная адекватность спортивной деятельности, обуславливающая соответствие применяемых средств и методов подготовки морфо-функциональным и психическим возможностям юных спортсменов.

Каждый из этапов подготовки, в соответствии со своим расположением в общей схеме, направлен на достижение определенных целей и решение конкретных задач.

Наличие сенситивных периодов развития физических качеств, возрастные и половые особенности спортсменов накладывают отпечаток на степень влияния отдельных двигательных способностей на успешность соревновательной деятельности в футболе. Имеются различные взгляды на их структуру, которые представлены в таблице.

*Таблица 26. Критерии спортивной подготовки на различных этапах:*

|  |  |
| --- | --- |
| Критерии | Этапы и годы подготовки |
| НП | ТЭ | СС |
| 1 год | Свыше года | До 2 лет | Свыше 2 лет |  |
| Крепкое здоровье | Х | Х | Х | Х | Х |
| Наличие стойкого интереса к занятиям футболом | Х | Х | Х | Х | Х |
| Всестороннее гармоничное развитие физических способностей. | Х | Х | Х |  |  |
| Владение основными приемами игры |  | Х | Х | Х | Х |
| Владение тактическими действиями |  | Х | Х | Х | Х |
| Позитивная динамика физической подготовленности |  | Х | Х | Х | Х |
| Позитивная динамика технического мастерства |  |  | Х | Х | Х |
| Позитивная динамика тактического мастерства |  |  | Х | Х | Х |
| Наличие и позитивная динамика игровых умений и навыков в соответствии с амплуа |  |  | Х | Х | Х |
| Наличие навыков подготовки и осуществления соревновательной деятельности |  |  | Х | Х | Х |
| Осуществление соревновательной деятельности на должном уровне |  |  |  | Х | Х |
| Наличие судейских и инструкторских умений |  |  |  | Х | Х |
| Участие в соревнования (min) | 2 | 2 | 3 | 5 | 6 |
| Участие в официальных матчах (min) | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Выполнение требований спортивных разрядов и званий | - | - | Юноше-ский | 2-1 спортив-ный | 1 спортивный,КМС |

4.2 Требования к результатам реализации программы

*Таблица 27*

|  |  |
| --- | --- |
| **Требования** | **Этапы и годы подготовки** |
| **НП ТГ** | **СС М** |
| Знать: |  |  |  |
| - роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек | Х | Х | Х |
| - современное состояние и историю и тенденции развития футбола в мире, России. | Х | Х | Х |
| - методы профилактики травматизма, гигиенические требования и правила техники безопасности использования мест проведения занятий, спортивного оборудования, инвентаря и спортивной одежды | Х | Х | Х |
| закономерности формирования двигательных умений и навыков, средства и методы воспитания физических качеств, способы регламентации и контроля физической нагрузки |  | Х | Х |
| - систему и технологии спортивной подготовки футболистов |  |  | Х |
| - основы техники и тактики футбола | Х | Х | Х |
| - правила игры в классическом и мини- футболе и методику судейства матчей | Х | Х | Х |
| Уметь: |  |  |  |
| **- составлять комплексы и выполнять упражнения по развитию физических качеств, общей и специальной разминки с учетом игрового амплуа и индивидуальных особенностей организма** |  |  |  |
| **- демонстрировать должные результаты выполнения контрольных двигательных заданий, предусмотренные настоящей программой, действующими положениями и требованиями к уровню подготовленности** | Х | Х | Х |
| **- выполнять технико-тактические действия в условиях тренировки и соревнований по футболу** |  |  | Х |
| **- осуществлять соревновательную деятельность в соответствии с функциональными обязанностями в составе футбольной команды на должном уровне** |  |  | Х |
| **- контролировать и регулировать выполняемую физическую нагрузку, свою спортивную подготовленность и психическое состояние** |  |  | Х |
| **- обслуживать футбольные матчи в качестве судьи в поле, секретаря и информатора** |  |  | Х |
| **Владеть:** |  |  |  |
| **- навыками здорового образа жизни, активной позитивной жизненной позиции** | Х | Х | Х |
| **- способностью выполнения должным образом тренировочных двигательных заданий по развитию физических качеств, совершенствованию в технике выполнения игровых приемов футбола** | Х | Х | Х |
| **- навыками самостоятельного проведения утренней гигиенической зарядки, общей и специальной разминки** |  |  | Х |
| **- способностью осуществлять соревновательную деятельность в составе футбольной команды на соответствующем качественном уровне** |  |  | Х |
| **- навыками самостоятельного управления своим психическим состоянием, степенью своей общей и специальной подготовленности** |  |  | Х |
| **- способностью выполнять тренерские установки и задания в условиях соревновательной деятельности должным образом** |  |  | Х |
| **- навыками обслуживания футбольных матчей в качестве полевого арбитра, судьи-секретаря.** |  |  | Х |

 **Виды контроля подготовленности**

В практике спорта выделяют пять видов контроля, каждый их которых имеет свое функциональное предназначение:

1.Предварительный (вводный) контроль служит для получения исходных данных уровня подготовленности занимающихся и определения степени их готовности к предстоящим занятиям. Обычно он проводится в начале учебного года. Данные такого контроля позволяют уточнить поставленные задачи, наметить средства и методы их решения.

2.Оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного тренировочного занятия с целью целесообразного чередования на нем нагрузки и отдыха. Например, динамики результатов, демонстрируемых занимающимися при выполнении определенного двигательного задания: времени преодоления заданной дистанции, прыжка в длину или высоту и т.п. в ходе определенного числа повторений или временного интервала.

3.Текущий контроль служит для определения содержания ближайших занятий и величины физической нагрузки на них. С его помощью определяется текущее состояние и уровень подготовленности занимающихся.

4.Этапный контроль предназначен для получения информации о кумулятивном (суммарном) эффекте выполненной в течение одно - трех месяцев работе. Данные, полученные в ходе этапного контроля, позволяют определить эффективность выбранных и реализованных средств, методов и величин физических нагрузок.

5.Итоговый контроль, проводимый в конце учебного года, служит для определения степени реализации поставленных задач, выявления позитивных и негативных сторон реализованного тренировочного процесса и его составляющих. Полученные при этом данные являются основой для последующего планирования тренировочной работы с данным контингентом занимающихся. Сопоставление результатов итогового контроля с нормативными данными позволяет объективно оценить степень подготовленности каждого спортсмена.

В спортивной практике основным методом предварительного, этапного и итогового контроля служит тестирование, т.е. выполнение спортсменами специальных стандартных двигательных заданий с регистрацией продемонстрированного результата.

4.3. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

* соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта футбол;
* соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта футбол;
* выполнение плана спортивной подготовки;
* прохождение предварительного соревновательного отбора;
* наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
* соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях определяются в соответствии с правилами вида спорта футбол и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

4.4. Требования к условиям реализации программ спортивной

подготовки, в том числе кадрам, материально-технической

базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих

спортивную подготовку, и иным условиям

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям, установленным настоящим ФССП.

 **Требования к кадрам организаций**, осуществляющих спортивную подготовку:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям профессионального стандарта «тренер», утвержденным Приказом Минтруда РФ от 07.04.2014 № 193н.

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

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

**Требования к материально-технической базе** и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

* наличие игрового спортивного зала;
* наличие тренажерного зала;
* наличие раздевалок, душевых;
* обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (минимальные требования указаны в Приложении N 11 к ФССП по футболу);
* обеспечение спортивной экипировкой (Приложение N 12 к ФССП по футболу);
* обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
* обеспечение 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;
* осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.

4.5 Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки

Спортсмены, освоившие полный курс за год программы спортивной подготовки, допускаются для сдачи промежуточной аттестации (комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технической подготовки). Оценка показателей общей физической, специальной физической подготовки, технического мастерства проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами ФССП по футболу (Таблицы 28-30) Спортсмены, выполнившие контрольные нормативы, переводятся на следующий этап (год) подготовки.

Спортсмены, показавшие в текущем году высокие спортивные результаты и выполнившие (подтвердившие) разряды, соответствующие этапу подготовки, от сдачи экзаменов по физической и технической подготовке могут освобождаться с выставлением оценки «отлично».

Спортсмены, освобождённые по результатам медицинского обследования от практических занятий, но способные присутствовать на площадке или в зале, участвуют в тренировочном процессе в качестве помощников тренера и перенимают методику подготовки и проведения занятий посредством наблюдения, конспектирования и выполнения поручений тренера в качестве ассистентов. В конце года такие спортсмены сдают зачет по теории футбола. Зачёт служит критерием перевода спортсмена на следующий год или этап подготовки.

Для зачисления в группы первого года начальной подготовки используются только тесты, оценивающие физические качества.

Контроль выполнения Программы подготовки осуществляется в соответствии с положением «О порядке приема, перевода и отчисления лиц, проходящих спортивную подготовку по программам спортивной подготовки в МБУ Спортивная школа Саянского района».

Для диагностики развития физических качеств и технического мастерства спортсменов в течение года используются виды внутрикольного контроля:

 1.Вводный контроль по ОФП проводится в сентябре для всех отделений по видам спорта. По СФП и ТП вводный контроль проводится в сентябре для летних видов спорта, в ноябре для зимних видов спорта.

 2.Текущий контроль по ОФП, СФП и ТП проводится в январе-феврале для всех отделений по видам спорта.

 3. Годовой контроль (переводные экзамены) по ОФП проводится в мае для всех отделений по видам спорта. По СФП и ТП годовой контроль проводится в марте для отделений по зимним видам спорта.

 4. Переводные испытания, проводящиеся в мае, служат основным критерием и основанием для перевода спортсменов, или для прохождения повторного курса обучения. Контроль проведения переводных контрольных испытаний осуществляет приемная комиссия МБУ СШ Саянского района.

 5. Одним из основных видов контроля за качеством работы тренера служит участие футболистов в районных, межрайонных, региональных соревнованиях по футболу. Все результаты участия в соревнованиях фиксируются в отдельной методической папке.

4.6. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки, методические указания по организации тестирования

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

*Таблица 28*

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

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

*Таблица 29*

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,8 с) | Бег на 15 м с высокого старта (не более 3 с) |
| Бег на 15 м с хода (не более 2,4 с) | Бег на 15 м с хода (не более 2,6 с) |
| Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,9 с) | Бег на 30 м с высокого старта (не более 5,1 с) |
| Бег на 30 м с хода (не более 4,6 с) | Бег на 30 м с хода (не более 4,8 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 1 м 90 см) | Прыжок в длину с места (не менее 1 м 70 см) |
| Тройной прыжок (не менее 6 м 20 см) | Тройной прыжок (не менее 5 м 80 см) |
| Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 12 см) | Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 10 см) |
| Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см) | Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 16 см) |
| Сила | Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м) | Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 4 м) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

*Таблица 30*

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,53 с) | Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,80 с) |
| Бег на 15 м с хода (не более 2,14 с) | Бег на 15 м с хода (не более 2,40 с) |
| Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,60 с) | Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,90 с) |
| Бег на 30 м с хода (не более 4,30 с) | Бег на 30 м с хода (не более 4,55 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 2 м 10 см) | Прыжок в длину с места (не менее 1 м 90 см) |
| Тройной прыжок (не менее 6 м 60 см) | Тройной прыжок (не менее 6 м 20 см) |
| Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 18 см) | Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 12 см) |
| Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 27 см) | Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см) |
| Сила | Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 9 м) | Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Первый спортивный разряд |

Контроль физической и специальной подготовленности осуществляется три раза в год: в начале, в середине года и конце.

Медицинский осмотр в МБУ Спортивная школа проводится два раза в год.

4.7. Указания к выполнению контрольных упражнений

**Оценка общей физической и специальной физической подготовленности**

*Бег по дистанции 15м, 30 м, 60 м*

Выполняется с высокого старта. Проводится на дорожке в спортивной обуви. Количество стартующих в забеге определяется условиям, при которых, бегущие не мешают друг другу.

Оборудование: Секундомеры по количеству участвующих в забеге, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 15 м, 30 м, 60 м, финишная отметка, стартовый пистолет или флажок.

Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся за 10 метров до стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартёра. В момент пересечения бегущим стартовой линии, начинается отсчет времени.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

*Прыжок в длину с места*

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами проводится на стадионе, при наличии прыжковой ямы или на резиновом покрытии, исключающим жесткое приземление. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью.

Оборудование: Прыжковая яма или резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед в прыжковую яму или на покрытие. Мах руками разрешен. Разрешается три попытки.

Результат: Дальность прыжка измеряется в сантиметрах по перпендикулярной

прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

1. заступ за линию измерения или касание ее;
2. выполнение отталкивания с предварительного подскока;
3. отталкивание ногами разновременно.

*Челночный бег по дистанции 3\*10 м*

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды.

На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Описание теста: Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение

высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

Результат: выполнения задания от команды "Марш" до пересечения линии финиша, разрешается одна попытка.

*Бег 1000 м.*

Проводится на дорожке в спортивной обуви. Количество стартующих в забеге определяется условиям, при которых бегущие не мешают друг другу.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 400 метров, финишная отметка, стартовый пистолет или флажок.

Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартёра.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

*Тройной прыжок в длину*

 Первый прыжок выполняется от линии толчком двух ног с последующим приземлением на одну ногу, затем выполняется второй прыжок с приземлением на маховую ногу, третий прыжок совершается толчком одной маховой ноги с последующим приземлением на обе ноги.

*Прыжок в высоту без взмаха рук (со взмахом рук)*

 Прыжок вверх с места (характеристика скоростно-силовых качеств). К щиту прикрепляется планка с сантиметровой шкалой. На площадке под щитом чертится мелом квадрат 50x50 см (от проекции щита в глубину площадки). Предварительно у размеченной в сантиметрах шкалы измеряется рост испытуемого стоя с вытянутой вверх рукой (Р см). Затем испытуемый выполняет прыжок вверх с места, стараясь как можно выше сделать на планке отметку намеленными пальцами правой или левой руки. При выполнении прыжка и приземления испытуемый должен находиться в пределах начерченного квадрата. Фиксируется высота сделанной испытуемым отметки над уровнем площадки (В см), а высота подскока оценивается разностью: В см - Р см. Учитывается лучший результат по трем попыткам.

 *Бросок набивного мяча (весом 1 кг) из-за головы двумя руками*

 *Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя*

Метание с места. Испытуемый стоит у линии, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах вверх назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

**Оценка технической подготовленности**

*Обводка стоек и удар по воротам*

 Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам выполняются с линии старта (30 м от штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще 3 стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

*Жонглирование мячом*

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

*Удар по мячу на точность*

 Удары по мячу на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10-12 лет с расстояния 11 м). Футболисты 13-15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16-18 лет посылают мяч в половину ворот, он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами. Выполняется по паять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма паданий.

*Удар по мячу на дальность*

Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м. (Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами).

*Вбрасывание мяча на дальность*

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

(Для вратаря)

Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) – выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной в 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается лучший результат.

Вбрасывание мяча на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.

5.Перечень информационного обеспечения программы

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

**Интернет-ресурсы:**

Официальный сайт министерства спорта Красноярского края [Электронный ресурс] URL: <http://www.kraysport.ru>

Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

Официальный сайт министерства образования и науки РФ [Электронный ресурс] URL: <http://минобрнауки.рф>

Официальный сайт федерации футбола Красноярского края [Электронный ресурс] URL: http://www.sff-siberia.ru

**Список литературных источников**

1.Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. М.: ФиС, 1980.

2.Гагаева Г.М. Психология футбола. – М., ФиС, 1979.

3.Коротко И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1981.

4.Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М. ; ФиС, 1980.

5.Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М., 1974

6.Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС 1978.

7.Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: ФиС, 1978.

8.Лаптев А.П. Режим футболиста. –М.: ФиС, 1981

9.Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС , 1976.

10.Гриндлер К и др. Физическая подготовка футболистов – М.: ФиС, 1976 .

11.Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1978.

12.Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.

13.Лаптев А.П., Сучилин А.А. Юный футболист. –М.:ФиС 1983.

14.Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры (под общей редакцией Л.П. Матвеева, А. Новикова.М.: ФиС , 1986.

15.Хрущев С.В. Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников. 2-е издание перераб. И доп.- М. Медицина, 1980.

16. С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва Теория и методика футбола (техника игры). М.: «СпортАкадемПресс», 2002

6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Программы

План физкультурных и спортивных мероприятий формируется Учреждением на основе Календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Красноярского края. Физкультурные и спортивные мероприятия проводятся в основном в виде соревнований, которые органически входят в систему многолетней подготовки футболистов.

**Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях**

Для участия в спортивных соревнованиях лица, проходящие спортивную подготовку должны соответствовать требованиям, предусмотренным соответствующим положением о соревнованиях и правилам футбола. Помимо этого, следует:

- в должной мере выполнить план спортивной подготовки;

- успешно пройти предварительный спортивный отбор;

- иметь соответствующее медицинское заключение о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдать общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий и положениями соответствующих мероприятий.

6.1.Календарный план физкультурных мероприятий по футболу

*Таблица 31*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физкультурно-массовое мероприятие | Место проведения | Дата проведения |
|  | Соревнования по физической подготовке | Стадион | Сентябрь- октябрь |
|  | Соревнования по технической подготовке | Стадион | Сентябрь -октябрь |
|  | Соревнования по игровой подготовке | Стадион | Сентябрь-октябрь |
|  | Контрольные (товарищеские) игры (один – два раз в месяц) | Игровой спортивный зал | Ноябрь-декабрь |
|  | Соревнования по физической подготовке | Игровой спортивный зал | Январь-февраль |
|  | Соревнования по технической подготовке | Игровой спортивный зал | Январь-февраль |
|  | Соревнования по игровой подготовке | Игровой спортивный зал | Январь-февраль |
|  | Контрольные (товарищеские) игры (один – два раз в месяц) | Стадион | Март-апрель |
|  | Соревнования по физической подготовке | Стадион | Май-июнь |
|  | Соревнования по технической подготовке | Стадион | Май-июнь |
|  | Соревнования по игровой подготовке | Стадион | Май-июнь |
|  | Контрольные (товарищеские) игры (один- два раза в месяц) | Стадион  | Июль-август |

6.2.Календарный план спортивных мероприятий по футболу (тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства на 2018 год)

*Таблица 22*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование мероприятий | Место проведения | Дата проведения |
|  | Открытое первенство СШ по футболу, юноши 2003-2005 г.р. (с разъездами) | муниципальное образование | май-июнь |
|  | Открытое первенство СШ по футболу, юноши 2006-2009 г.р. (с разъездами) | муниципальное образование | май-июнь |
|  | Краевые соревнования «Звёзды Красноярья», юноши 2004-2005 г.р. Зона | по назначению | май |
|  | Краевые соревнования «Звёзды Красноярья», юноши 2004-2005 г.р. Финал | по назначению | сентябрь |
|  | Первенство Красноярского края, юноши 2004-2005 г.р. | по назначению | май-июнь |
|  | Межрайонный турнир памяти М. Омарасхабова, юноши 2003-2005 г.р. | муниципальное образование | июнь |
|  | Товарищеская встреча с футболистами г. Бородино, юноши 2004-2005 г.р. | г. Бородино | апрель |
|  | Первенство Красноярского края по мини-футболу, юноши 2003-2005 г.р. | по назначению | февраль-март |
|  | Кубок А. Салатова, юноши 2003-2005 г.р. | муниципальное образование | май |
|  | Матч, посвященный памяти футболистов команды киевского «Динамо», юноши 2001-2003 г.р. | муниципальное образование | май |
|  | Открытое первенство Саянского района по футболу на призы ООО «Сибиряк», посвященное памяти А.П. Данцева | муниципальное образование | июль |
|  | Краевые соревнования «Юный Олимпиец» | по назначению |  сентябрь |
|  | Тренировочный сбор | муниципальное образование | июль |