

**Государственное бюджетное учреждение спортивная школа № 2
Василеостровского района Санкт-Петербурга**

*Рассмотрена и согласована на
заседании тренерского совета*

«14» октября 2021 года, протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ СШ № 2

/М.Г. Шестакова/

от «15» октября 2021 года

Программа спортивной подготовки по виду спорта футбол

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол, утвержденного приказом Минспорта Российской Федерации от 25 октября 2019 г. № 880

***Изменения в программу утверждены приказом ГБУ СШ № 2 Василеостровского района от 15.10.2021 №192/д**

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Разработчики:

инструктор-методист Д.О. Остроумов

тренер Л.Ж. Мокеичев

**Санкт-Петербург
2021**

Структура Программы

Раздел 1. Пояснительная записка

Раздел 2. Нормативная часть Программы

- Задачи деятельности организации
- Структура тренировочного процесса
- Основные требования к объемам нагрузки по видам подготовки
- Критерии зачисления на этап спортивной подготовки и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки
- Перечень тренировочных мероприятий
- Требования к научно-методическому обеспечению
- Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга
- Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст и количество лиц, проходящих спортивную подготовку, в группах спортивной подготовки
- Требования к объему тренировочного процесса
- Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол»
- Требования к объему соревновательной деятельности
- Структура годичного цикла
- Режимы тренировочной работы
- Предельные тренировочные нагрузки
- Предельный объем соревновательной деятельности
- Объем индивидуальной спортивной подготовки

Раздел 3. Методическая часть программы

- Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки
- Перечень видов спортивной подготовки
- Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок
- Рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении
- Рекомендации по планированию спортивных результатов
- Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки
- Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий
- Планы восстановительных мероприятий
- Планы инструкторской и судейской практики.

Раздел 4. Система контроля и зачетные требования Программы

- Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.
- Виды контроля общей и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки, контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки и методика проведения контроля
- Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

Раздел 5. Календарный план

Раздел 6. Перечень информационного обеспечения Программы

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа по футболу составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол, утвержденного приказом Минспорта РФ № 880 от 25 октября 2019 года. Программа по футболу реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ.

Характеристика вида спорта «футбол», его отличительные особенности

Футбол по популярности является одним из самых массовых командно-игровых видов спорта. Огромное количество любителей и профессионалов занимается футболом. Популярность данного вида спорта объясняется тем, не требуется дорогостоящего оборудования, специальных сооружений для своей организации, формирует здоровый образ жизни, способствует организации активного досуга, развитию общей культуры человека, приобщает различные возрастные группы населения к занятиям.

Футбол – командная игра (состоящая из взаимодействия отдельных групп игроков (звеньев, линий), предъявляющая высокие требования к способностям организма переносить нагрузки большого объема и интенсивности, на первый план выходит индивидуальное обучение технике игровых действий и развитие координационных способностей юных футболистов.

Футбол – это игра со своими законами и правилами. Кроме того, в футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, свойственные всем видам спорта. И поэтому тренировочный процесс должен быть построен на основе этих закономерностей и принципов. Например, закономерности освоения техники игровых приемов. Одна из них заключается в том, что в основе эффективной техники лежит хорошая внутримышечная и межмышечная координация. Такая координация развивается и совершенствуется при многократном повторении одного и того же технического приема вначале в стандартных, а потом и в самых разнообразных условиях.

Этап спортивной подготовки начинается в младшем школьном возрасте и заканчивается с началом спортивной специализации. О спортивной тренировке на начальном этапе можно говорить лишь условно, поскольку специфические черты спортивно-тренировочного процесса здесь лишь намечаются. Занятия строятся в основном по типу широкой общей физической подготовки с комплексным использованием доступных средств всестороннего физического воспитания и общего «спортивного образования» (формирование основ техники спортивных движений, включенных в программу, спортивные занятия по интересам, участие в массовых состязаниях по комплексной программе и т.д.).

Основной целью данной программы является воспитание спортсменов высокой квалификации, профессиональное самоопределение занимающихся.

Задачи программы:

- организация тренировочного, методического и воспитательного процессов, направленных на осуществление разносторонней физической и специальной спортивной подготовки, укрепление здоровья и личностное развитие спортсменов;

- обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва, спортсменов высокого класса, организации и осуществления специализированной централизованной подготовки;
- участие в развитии физической культуры и спорта на территории Российской Федерации, спортивной подготовки, спорта высших достижений.

Система многолетней спортивной подготовки: включает в себя несколько этапов подготовки:

1. Начальной подготовки – 3 года (7-10 лет)
2. Тренировочный – 5 лет (10-21 лет)

Этап начальной подготовки - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, моральноэтических и волевых качеств, определение специализации. В группы начальной подготовки могут быть зачислены лица 7 лет и старше, выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки - 3 года.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований. На тренировочный этап спортивной подготовки могут быть зачислены лица 10 лет и старше, выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Длительность прохождения спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 5 лет.

Система спортивного отбора

Для обеспечения наполняемости групп спортивной подготовки в соответствии с целями и задачами Программы используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- А. массовый просмотр и тестирование юношей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- Б. отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта футбол;
- В. просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Основные задачи:

Этап начальной подготовки:

- ✓ Укрепление здоровья, улучшение физического развития.
- ✓ Овладение основами техники выполнения физических упражнений.

- ✓ Приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних знаний.
- ✓ Выявление задатков и способностей детей.
- ✓ Привитие стойкого интереса к занятиям футболом.
- ✓ Воспитание черт спортивного характера.

Тренировочный этап:

- ✓ Повышения уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.
- ✓ Приобретение опыта и достижения стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях.
- ✓ Формирование спортивной мотивации.
- ✓ Укрепление здоровья спортсменов.

Направление программы:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом спортивной подготовки по футболу, возрастных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия; самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия.

Основными формами освоения программ спортивной подготовки на начальном, тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства являются: очная, дистанционная, самостоятельная работа.

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки. Расписание тренировочных занятий составляется по представлению тренера или в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Задачи деятельности организации.

Система многолетней тренировки в футболе представляет собой ряд последовательных возрастных стандартов годовых тренировочных программ с рациональной преемственностью ежегодных величин приращения тренировочных и соревновательных нагрузок от детей до взрослых спортсменов. Каждая годовая тренировочная программа, составленная в соответствии с квалификацией и возрастом спортсмена, имеет свою степень объема и степень интенсивности циклических тренировочных средств. Программа поэтапной подготовки футболиста определяет основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются следующие задачи:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «футбол»;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "футбол";
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта "футбол";
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Спортивный отбор

Для выполнения требований к количественному и качественному составу групп подготовки используют систему спортивного отбора. Спортивный отбор - это целевой поиск перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов и подготовка качественного резерва.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Одной из главных задач отбора является поиск талантливых детей, обладающих необходимыми качествами для достижения больших успехов в футболе.

Но так как талант - это редкость, то будет неправильным ориентирование только на людей, имеющих большие или даже выдающиеся способности. Очевидно, тренировочная группа должна формироваться из наиболее способных (из всего числа отобранных) ребят, среди которых могут быть и таланты. В этом случае имеется возможность как для расцвета особо талантливых, так и для максимального совершенствования остальных игроков.

Самая большая сложность - в умении разглядеть у ребенка комплекс качеств, которые ему потребуются как высококвалифицированному футболисту и определяют успешность его будущей спортивной деятельности. На комплексе показателей, характеризующих перспективность ребят в футбольной деятельности, основана оценка их индивидуальных особенностей. Спортсмены достигают достаточно высокого уровня мастерства различными усилиями и в разное время. Поэтому спортивный отбор необходимо рассматривать как длительный по времени процесс. Большой ошибкой будет попытка кратковременного, срочного отбора детей для занятий футболом, несмотря на использование самых современных методов оценок.

Учитывая динамический характер многих важнейших для футбола спортивных и человеческих качеств, необходимо постоянно и систематически уточнять и дополнять первоначальные оценки способностей юных игроков.

Прогнозирование в спорте - это способ предсказания уровня достижения спортивного успеха. В этом случае основная задача сводится к установлению уровня стабильности характеристик игроков в период отбора или наследственных влияний. Известно, например, что ряд человеческих характеристик имеет высокую стабильность. В первую очередь это касается таких морфологических признаков, как рост, вес и т.д. Существует и генетическая зависимость морфологических признаков. В то же время даже те свойства,

которые генетически обусловлены, не обязательно наследуются. Например, умственные способности зависят в своем развитии от такого огромного числа генов, что вероятность сохранения у ребенка такой же комбинации очень мала.

К сожалению, прогноз конечных значений на основании начальных данных не всегда эффективен. В практике футбола известно множество примеров, когда более слабые оказывались через определенное время занятий среди сильных, и наоборот. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей рекомендуется ориентироваться не только на исходный уровень развития каких-либо качеств или характеристик, но и на темпы прироста спортивных результатов.

Характеристика способностей

Соотношение исходного уровня и темпов прироста	Характеристика способностей
Высокий исходный уровень - большие темпы прироста	Очень большие способности
Высокий исходный уровень - средние темпы прироста, и наоборот	Большие способности
Высокий исходный уровень - низкие темпы прироста, и наоборот	Средние способности
Средний исходный уровень - низкие темпы прироста, и наоборот	Малые способности
Низкий исходный уровень - низкие темпы прироста	Очень малые способности

Структура тренировочного процесса

Физическая подготовка футболиста направлена на развитие основных двигательных качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости), необходимых в спортивной деятельности. В то же время физическая подготовка неразрывно связана с укреплением органов и систем, с повышением общего уровня функциональной подготовки и укреплением здоровья футболистов. Физическая подготовка футболиста подразделяется на *общую* и *специальную*.

Общая физическая подготовка служит главным образом для создания общей базы футболиста. В основном это такие упражнения, которые по характеру нервно-мышечных усилий соответствует игре в футбол.

Общая физическая подготовка (ОФП) обеспечивает решение следующих задач:

- укрепление здоровья и нервной системы,

- подъем функциональных возможностей организма спортсмена,
- повышение необходимых физических качеств,
- приобретение и совершенствование разнообразных двигательных навыков,
- повышение и восстановление работоспособности, необходимой при напряженной тренировочной работе и во время соревнований.
- повышение жизненной емкости легких, способное предупредить кислородное голодание,
- активный отдых для центральной нервной системы.

Общефизическая подготовка помогает спортсмену легче переносить тренировочные нагрузки, быстрее восстанавливать работоспособность, достигать высокого уровня спортивного мастерства. Следует учитывать взаимовлияние упражнений, направленных на развитие различных двигательных качеств, ибо оно может быть, как положительным, так и отрицательным. Развитие одного из качеств должно сочетаться с одновременным повышением уровня развития других. Исключение из этого общего правила допустимо, если возникает необходимость ликвидировать отставание уровня развития какого-либо из качеств.

Физическая подготовка футболистов должна быть круглогодичной, разносторонней и строиться с учетом положительного взаимодействия применяемых средств с основными двигательными навыками. Тренировка футболистов органически объединяет общую и специальную физическую подготовку.

ОФП призвана повышать функциональные возможности организма. Она насыщена разнохарактерными упражнениями, как правило, комплексно развивающими силу, быстроту, выносливость, ловкость и гибкость спортсменов.

Специальная физическая подготовка - это процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся, осуществляемый в соответствии со спецификой футбола и обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов.

Специальная физическая подготовка способствует овладению техническими приемами игры, повышению тактического мастерства занимающегося, достижению ими спортивной формы, а также совершенствованию психической подготовленности. Ее основная цель - максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости во взаимосвязи и единстве. Для решения этих задач рекомендуются специальные подготовительные упражнения с характерами для игры в футбол напряжением, координации, темпом и ритмом движения. Для этого более всего подходят упражнения технико-тактического характера, спортивные и подвижные игры, упражнения из других видов спорта и игра в футбол.

Специальная физическая подготовка базируется на общей двигательной подготовленности. К решению ее задач рекомендуется переходить только после достижения занимающимися определенного уровня общего развития.

Теоретическая подготовка футболистов - это процесс обучения, направленный на вооружение юных спортсменов знаниями в области теории футбола и общих закономерностей спортивной тренировки, на повышение теоретического уровня и содействие росту спортивного мастерства.

Теоретическая подготовка способствует также приобретению спортсменами интеллектуальных умений и навыков, ведущих к формированию убеждений и познавательных способностей в процессе спортивной деятельности. Специфика футбола предъявляет высокие требования к интеллекту спортсмена (игровая структура, творческая реализация задуманных комбинаций), поэтому теоретическую подготовку, направленную на развитие интеллекта, надо рассматривать как одну из важнейших составных частей подготовки футболистов.

Важно не просто вооружить футболистов знаниями, а научить продуктивно использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях. На практических занятиях надо постоянно увязывать задания и упражнения с определенными теоретическими сведениями, стимулировать, с одной стороны, стремление футболистов воплощать в практические действия свои выводы и решения, а с другой - осмысливать свои действия на тренировочных занятиях.

Теоретическая подготовка рассматривается как своеобразная база повышения физической, технико-тактической и психологической подготовленности футболистов, как неотъемлемая часть процесса их совершенствования в ходе многолетней подготовки. Поэтому к проведению теоретических занятий не должно быть формального отношения ни со стороны тренера, ни со стороны футболистов.

Теоретическая подготовленность футболистов характеризуется их знаниями о спортивной тренировке вообще и ее частных законах, проявляющихся в футболе. Психологические вопросы игровой деятельности, биологические механизмы, ее обуславливающие, содержание и организация комплексного контроля, нормирование нагрузок, профилактика травматизма и заболеваний, анализ результатов подготовки команды с помощью компьютерной техники - все это входит в круг вопросов, с которыми каждодневно сталкивается тренер. Раскрытие этих вопросов осуществляется как на специально организованных теоретических занятиях, так и непосредственно в ходе тренировок.

Теоретические занятия особенно эффективны, если проводятся систематически в соответствии с планом теоретической подготовки, составленным на очередной год. Содержание теоретической подготовки включает изучение таких проблемных вопросов, которые дадут возможность футболисту, во-первых, сформировать свое мировоззрение и, во-вторых, приобрести конкретные знания о принципах игры, планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в футболе.

В плане теоретической подготовки предусматривается изучение, как общих принципов спортивной подготовки, так и особенностей их использования

при планировании тренировочного процесса. Значительное внимание уделяется научно-методическому обоснованию совершенствования в тактике и технике футболистов, их физической и психической подготовленности, формам и методам планирования, организации работы с футболистами, участию в соревнованиях, контролю и самоконтролю.

В ходе теоретических занятий квалифицированные футболисты должны хорошо усвоить принципы игры и понять, что принципы в значительной степени определяют содержание тренировочного процесса.

Важнейшими разделами теоретической подготовки можно считать теоретическое обоснование планов и программ подготовки и анализ их реализации с определением взаимосвязи между выполненной тренировочной работой, показателями игровой деятельности и результатами комплексного контроля.

Повысить эффективность теоретической подготовки можно при использовании видеотехники. Видеозаписи в теоретических занятиях можно плодотворно использовать, если они смонтированы в соответствии с определенной тематикой. Кроме того, целесообразно использовать видеозаписи матчей лучших команд мира, рассматривая их не как эталон для подражания, а как отправную точку совершенствования собственных тактико-технических концепций.

Важнейшим разделом теоретической подготовки является изучение правил соревнований. Хорошее знание правил игры должно постоянно подкрепляться особенностями их трактовки в сложных условиях игры.

Каждое состязание имеет свои особенности, и поэтому каждая предстоящая игра должна быть детально обсуждена и проводиться по заранее обдуманному тактическому плану. Это обсуждение следует проводить до первой двусторонней тренировки, на которой отрабатываются намеченные тактические варианты. Чтобы команда умела осуществлять тактические замыслы, необходимо постоянно повышать теоретический уровень игроков. Нужно убедить их в необходимости и целесообразности разбирать предстоящие и прошедшие соревнования и делать из полученного опыта определенные выводы.

Необходимо добиваться, чтобы игроки всеми силами старались осуществить заранее продуманный тактический план.

При плане разбора предстоящего состязания обязательно определяется основной способ игры, который нужно навязать противнику, например: игру с помощью коротких передач, игру с помощью длинных передач, игру преимущественно краями или через середину поля и др., а также давать точные задания отдельным игрокам.

При разборе прошедшего соревнования прежде всего следует установить, как претворялись в жизнь намеченные тактические варианты и указания, что из намеченного осуществилось и какие дало результаты, что не

осуществилось и по каким причинам. Эти причины следует искать в своей команде и действиях ее игроков, не допуская ссылок на различные причины извне.

Производящий разбор излагает ход игры, указывая, что и когда, на каком этапе игры происходило. При этом отмечается, как отдельные игроки выполняли задания (подчеркиваются успехи игроков и отрицательные их действия, особенно связанные с неточным выполнением задания). Ошибки тщательно разбираются и обсуждаются.

При разборе каждого состязания нужно определить недостатки в технике и тактике игры и установить их причины. Установление недостатков команды в целом и отдельных игроков определяет содержание предстоящих тренировок, в результате разбора игры команда должна понять, почему в занятиях уделяется больше внимания тому или иному разделу тренировки.

При разборах игр полезно использовать макет поля, на котором наглядно изображаются положения, повлиявшие на исход игры. Разбор прошедших и предстоящих состязаний повышает теоретический уровень команд и мобилизует игроков на серьезную тренировочную работу.

Техническая подготовка - это процесс обучения, направленный на совершенное овладение техникой игры.

Основными задачами технической подготовки считаются:

- прочное освоение всего многообразия технических элементов;
- обеспечение разностороннего владения техникой и умения сочетать в разной последовательности приемы, способы и разновидности обработки мяча;
- надежное и эффективное использование технических приемов в сложных условиях игры (при противодействии игроков команды соперника).

Для повышения эффективности тренировочного процесса и в целях неуклонного роста мастерства исключительно важно учитывать взаимосвязь физической и технической подготовки футболистов. Правильная организация тренировочного процесса должна способствовать высокому уровню развития и надежности тех систем организма, которые несут основную нагрузку при многократном выполнении технических приемов в условиях тренировок и соревнований.

Основные средства решения задач технической подготовки — соревновательные и тренировочные упражнения. К соревновательным относятся технико-тактические действия в календарных, контрольных и других играх; к тренировочным - подготовительные, подводящие и специальные упражнения. Цель подготовительных упражнений - подготовить мышечно-связочный аппарат футболиста к нагрузкам; подводящих - к правильному выполнению изучаемого приема; специальных - овладеть сложным арсеналом технико-тактических приемов. Специальные упражнения состоят из отдельных технических элементов, а также из различных связок. По координации, усилиям, амплитуде и

другим особенностям они должны быть схожи с техническими действиями, применяемыми футболистами в игре.

Эффективность применяемых средств технической подготовки игроков во многом зависит от методов обучения.

Метод упражнений (целостный или расчлененный) дает возможность создать оптимальные условия для освоения технических приемов и их разновидностей.

Игровой метод физического воспитания открывает перед занимающимися широкие перспективы проявлять самостоятельность, инициативу, находчивость, решительность и настойчивость.

Соревновательный метод используется в контрольных, товарищеских и календарных играх. В форме соревнований проводятся также отдельные упражнения (например: кто точнее поразит цель? кто быстрее выполнит ведение мяча на заданном отрезке?). Особенности проведения соревнований, ярко выраженные противоборства, высокая эмоциональность усиливают физиологическое и педагогическое воздействие физических упражнений. В процессе соревнований возможности точно дозировать нагрузку ограничены. Руководство деятельностью занимающихся сводится к разработке установки на игру. Необходимые коррективы вносятся в ходе игры.

Методы обеспечения наглядности помогают созданию у занимающихся конкретных представлений об изучаемых движениях. В процессе подготовки находят применение: показ упражнений, демонстрация фотографий, рисунков, схем и т. п.; просмотры кинофильмов и видеозаписей, технические средства.

Методы использования слова дают возможность сообщать определенные сведения, ставить задачи, анализировать результаты и т. д. В практике применяют рассказ (краткий и развернутый), сопроводительное пояснение, указания и словесные оценки, беседы в разных формах.

Средства и методы технической подготовки подбирают в зависимости от целевых установок многолетней тренировки, от конкретных задач, условий и от уровня подготовленности юных футболистов.

Тактическая деятельность футболистов - это решение оперативных задач, возникающих в процессе взаимодействия с партнером и противником. И здесь большое значение имеет умение принимать решения, позволяющие наиболее рационально использовать арсенал действий, которыми владеют спортсмены, для достижения победы над соперником. Следовательно, в тактическую подготовку необходимо включать овладение футболистами основным арсеналом тактических действий, который позволил бы максимально использовать в игре техническую оснащенность, специальные качества и способности, теоретические знания и т.д.

Тактическая подготовка - это процесс обучения, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне

непрерывных изменений игровых условий с помощью тактических действий, которые представляют собой рациональную форму организации деятельности футболистов в игре для обеспечения победы над соперником.

Понятие “тактическая подготовка” шире понятия “обучение тактике”. Можно хорошо изучить тактику футбола теоретически, но в игре в тактическом плане действовать малоэффективно. Изучения даже всех тактических действий (индивидуальных, групповых и командных) недостаточно для высокой эффективности в игре. В процессе обучения тактике необходимо добиваться органического единства тактики и техники.

Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности и развитие специальных способностей, определяющих эффективность решения этих задач. Данное определение позволяет рассматривать тактическую подготовку в двух аспектах: и как процесс обучения и совершенствования (т.е. приобретение знаний, умений и навыков), и как процесс развития качеств, которые в комплексе определяют специальные тактические способности.

Целесообразно выделить ряд факторов, предопределяющих успешность тактических действий футболиста в игре:

Во-первых, это высокий уровень развития специальных качеств в сфере интеллекта и психомоторики (объема и переключения внимания, объема поля зрения, быстроты сложных реакций, быстроты ответных действий, ориентировки, быстроты выбора решения, тактического мышления, перемещения и т.п.), обеспечивающих ориентировку в сложных условиях игровых ситуаций и осуществление выбора решения данной ситуации.

Во-вторых, это высокая степень надежности выполнения технических приемов в сложных игровых условиях.

В-третьих, надо отметить единство первых двух факторов, выражающееся в высоком уровне овладения навыками индивидуальных тактических действий в нападении и защите.

Следовательно, тактическую подготовку нельзя сводить только к обучению тактическим действиям. Основу успешных действий футболиста в игре составляют специальные качества и способности (наблюдательность, быстрота реакции, мышление и т.д.) и умение гибко использовать технические приемы. Тактическую подготовку как можно условно разделить на несколько этапов.

Первый этап тактической подготовки должен быть направлен на развитие у занимающихся определенных качеств и способностей, лежащих в основе успешных тактических действий.

Известно, что тактика команды, прежде всего, складывается из разумных индивидуальных действий отдельных футболистов. В этой связи

целесообразно считать, что индивидуализация тактической подготовки - не только одно из средств спортивного совершенствования, но и, по существу, первый этап обучения тактике. Только после этого тренер должен переходить к обучению групповой и командной тактике. Иными словами, в процессе становления тактического мастерства футболиста для совершенствования групповой и командной тактики тренеру необходимо воспитывать и развивать комплекс психических качеств каждого отдельного игрока с целью последовательного решения задач тактической подготовки. Эффективными средствами здесь являются различные упражнения, подвижные игры и эстафеты, которые требуют проявления быстроты реакции, ориентировки и быстроты ответных действий, сообразительности наблюдательности, переключения с одних действий на другие.

Второй этап представляет собой формирование тактических умений в процессе обучения игроков техническим приемам. Обучение следует строить так, чтобы в игровых упражнениях и играх проявлялось единство техники и тактики. Такой подход к делу помогает развить тактические способности и технические качества спортсмена, поскольку при этом изучение и совершенствование технических элементов становятся теснее связанными с тактикой. Отдельные технические приемы дополняют тактические варианты, их отдельные этапы, создавая основу для целостного процесса тактической подготовки.

Это обстоятельство важно также и потому, что в подобных случаях процесс технической и тактической подготовки будет протекать монолитно, целенаправленно, часы, выделенные в тренировочном процессе для технической подготовки, будут служить также делу тактической подготовленности спортсменов.

Чтобы сделать процесс технической подготовки эффективным, необходимо пояснить игрокам роль технических элементов в применении тактических действий. Тренировку в технике надо по возможности вести по разновидностям встречающихся в практике тактических вариантов, чтобы тренирующиеся сумели неоднократно попробовать применять определенные технические элементы, давая им тактическое содержание. Это повысит практические результаты тренировочного процесса.

Обстановка, в которой происходит изучение и совершенствование технических элементов, должна создавать такие условия для мышления спортсмена, чтобы оно шло по двум направлениям:

- а) совершенствование технических элементов;
- б) выбор технических элементов, необходимых для конкретной тактической ситуации.

В процессе тренировки технические элементы постепенно усложняют, создавая тем самым условия для развития гибкости мышления. Например, во время тренировки технического элемента добавляют одного, двух активных

противников, которые, прикладывая усилия для срыва действий игрока, выполняющего элемент, создают для него сложную ситуацию. В данном случае игрок, выполняющий технический элемент, кроме механических действий должен проявить в создавшейся ситуации и большую находчивость, которая становится качеством лишь в процессе постоянной тренировки. Создание таких условий с первых дней тренировки, при постепенном переходе от простого к сложному, позволяет использовать период длительного обучения техническим элементам также для целенаправленного развития тех психических качеств, которые способствуют успешной тактической деятельности спортсмена.

Третий этап - изучение собственных тактических действий: индивидуальных, групповых и командных в нападении и в защите. На первый план здесь выступают упражнения по тактике, игровые упражнения и двусторонняя игра.

В развитии тактической грамотности футболистов кроме указанных выше средств и методов одно из важных мест занимают вопросы изучения тактических элементов и комбинаций. Как бы хорошо ни использовались вспомогательные средства повышения тактической зрелости игроков и команды, практические занятия остаются все же основным средством для достижения высоких тактических результатов.

Изучение тактических действий и вариантов должно происходить в двух направлениях:

- а) индивидуальная тактическая подготовленность;
- б) групповая и командная тактическая подготовленность.

На основе индивидуальной тактической подготовленности создаются прочные и твердые групповые и командные взаимодействия; из навыков тактической подготовленности отдельных игроков создаются как защитные, так и наступательные командные взаимодействия. Иначе говоря, сама по себе тактика означает одновременные взаимодействия нескольких игроков, которые направлены на успешное решение той или иной задачи. Когда решается задача индивидуально - тактической подготовленности, то речь должна идти больше о тактическом развитии индивидуума, той личности (игрока), которая сумеет в нужное время использовать свои индивидуальные тактические знания и умения и гармонически взаимодействовать с коллективом.

В процессе обучения и тренировки тактической подготовленности совершенствуются как защитные, так и наступательные варианты. Большое внимание должно быть уделено воспитанию умения быстро переключаться от одного движения к другому, от технического приема нападения к техническому приему защиты, от одних тактических действий к другим. Тренер должен обучать игроков тем или иным тактическим действиям и вариантам по общеизвестным образцам, исходя из возможностей команды. Тактическая подготовка сама по себе творческий процесс. Имея необходимое тактическое мышление, игрок должен всегда уметь приспособиться к создавшимся условиям.

Как бы успешно ни использовались многочисленные средства для развития тактического мышления и психологических качеств, тем не менее, основным из них является тренировка групповых и командных взаимодействий. Обучение им надо начинать по мере овладения основными техническими приемами. В этом случае у игроков будут закрепляться необходимые качества в такой мере, чтобы они имели возможность в процессе игры сделать свои действия целеустремленными, вытекающими из общих интересов своей команды. Развитие творческой мысли во время изучения групповых и командных взаимодействий важно, потому что оно способствует правильному восприятию в процессе игры действий противника. Это, в свою очередь, дает возможность перестроить без срыва и особых усилий план ведения игры своей команды.

Не менее важно организовать просмотры игр лучших команд. Здесь наблюдающие могут видеть индивидуальные, групповые и командные тактические взаимодействия, а также ознакомиться со всеми тактическими вариантами, которые применяются в ходе игр. Чтобы сделать эти просмотры более целенаправленными, надо проанализировать тактические взаимодействия наблюдаемых команд в связи с обстановкой, созданной противником. При этом акцент должен ставиться не только на результатах игр, но и на технических действиях и физических возможностях спортсменов.

Таким образом, тактическая подготовка по своему характеру является одним из сложных этапов спортивной тренировки, который требует серьезного, повседневного и творческого труда.

Психологическая подготовка спортсменов - её целью является формирование и совершенствование значимых для спорта свойств личности путём изменения системы отношений спортсмена.

Общая психологическая подготовка спортсмена должна быть поставлена в один ряд с физической, технической и тактической подготовкой. Она направлена на решение задач спортивного совершенствования спортсмена.

Психологическая подготовка направлена на совершенствование механизмов нервно-психической регуляции функций организма и поведения футболистов.

Спортивная тренировка характеризуется значительными психическими напряжениями, постоянным «преодолением самого себя»; она требует строгой дисциплины и соблюдения режима. Эффективность подготовки зависит и от психической устойчивости футболистов.

Основные психологические качества, необходимые футболисту, формируются и совершенствуются в процессе ежедневных тренировочных занятий, в активной соревновательной деятельности. Поэтому там, где процесс подготовки организован методически правильно, есть хорошая основа для совершенствования этих качеств.

Специальные приёмы и методы психологической подготовки нужно рассматривать как важное и обязательное дополнение к объёмным, интенсивным и рациональным физическим нагрузкам.

Наиболее важным в футболе представляется совершенствование психических качеств, от которых зависит тактическое мастерство футболистов. К ним относятся: наблюдательность и внимательность, мышление и воображение, долговременная и оперативная память.

Эти качества развиваются в тренировочных занятиях, но только при условии, что используются сложные специфические упражнения, в которых эти специфические качества проявляются.

Эффективность тренировочного процесса в значительной степени зависит от психологической подготовки футболиста к нему. Поэтому созданию мотивов и благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса должно уделяться постоянное внимание.

Важной стороной психологической подготовки является формирование и совершенствование свойств личности и психологических состояний, которые позволяют адаптироваться к экстремальным условиям соревнований и успешно в них выступать. Хладнокровие, уверенность в себе, боевой дух - эти качества в значительной степени определяют действия футболистов в игре.

Управлять психическими состояниями, как предсоревновательными, так и в соревнованиях, можно как подбором специальных упражнений в тренировочном процессе, так и с использованием различных способов их саморегуляции (отключение и переключение, дыхательные упражнения, аутогенная тренировка).

Регуляция соревновательных психических состояний во многом зависит от действий тренера. Он должен быть спокоен, уверен в успехе. Раздражительность, сомнение, суетливость наставника немедленно передаются команде и могут отрицательно повлиять на ход и результаты игры. Следует избегать длительных разговоров о важности результатов игры, проводить продолжительные собрания и установки. Информация о сопернике должна быть объективной: не нужно излишне преувеличивать его возможности или умолять достоинства.

Психологической подготовке футболистов необходимо уделять внимание на каждом занятии теоретическом или практическом.

Основными направлениями психологической подготовки являются:

- адаптация к функциональным, физическим, психологическим нагрузкам;
- формирование готовности к качественному освоению техники;
- формирование потребности к самообразованию в сфере спортивной

подготовки;

- развитие спортивного интеллекта;
- развитие психологических функций;
- раскрытие индивидуального потенциала юных спортсменов, его задатков и специальных способностей;
- вхождение, адаптация и развитие юного футболиста в спортивном коллективе;
- выстраивание эффективных отношений в системах: «тренер-спортсмен», «спортсмен-тренер», «спортсмен-спортсмен», «спортсмен-деятельность»;
- духовно-нравственное развитие личности юного спортсмена;
- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность, ценностно-мотивационное развитие личности юного спортсмена;
- развитие умений и навыков управления психологическим состоянием; формирование навыков ведения спортивной борьбы в вариативных условиях соревновательной деятельности;
- формирование навыков самоконтроля;
- развитие мотивации к постоянному единоборству до последней секунды соревновательного времени;
- воспитание личной ответственности за своё состояние и самочувствие (подготовку к спортивной борьбе, восстановление, сон, питание, профилактику заболеваемости) и др.

Средствами для решения задач психологической подготовки являются:

- **тренировка**: создание предпосылок для технико-тактического совершенствования, ликвидация психологических барьеров, развитие специальных способностей, создание психической готовности к соревнованиям;
- **предсоревновательная подготовка**: специфика подготовки к особо ответственным соревнованиям, специфика подготовки на тренировочных сборах, особенности подготовки в последние дни перед матчами;
- **участие в соревнованиях**: коррекция психологических состояний непосредственно перед матчем, сохранение и восстановление психологической подготовленности, регуляция психологических состояний, использование положительного психологического фона при анализе проведённых игр.

В задачи психологической подготовки футболиста входят:

- воспитание высоких морально-волевых качеств личности футболиста
- развитие процессов восприятия
- внимания (объём, интенсивность, распределение, переключение и т.д.) наблюдательности, умения быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой ситуации
- памяти и воображения, которые проявляются в способности запоминать особенности игровых действий и в умении детально представлять возможные ситуации предстоящего состязания
- тактического мышления, способности быстро и правильно оценивать игровой момент, принимать эффективные решения и контролировать свои действия
- способности управлять своими эмоциями в процессе игровой деятельности.

Периоды отдыха.

Важными элементами системы спортивной подготовки являются нагрузка и отдых. Нагрузка определяется количественными и качественными характеристиками выполненной тренировочной и соревновательной работы, вызывающей у спортсмена утомление. Количественная сторона нагрузки характеризуется объемом, а качественная — интенсивностью.

С точки зрения физиологических процессов, протекающих в организме спортсмена, выполняемая тренировочная нагрузка связана с адаптацией организма к внешним воздействиям. Нагрузки, применяемые в процессе физической подготовки, выполняют роль стимула, обеспечивающего возникновение приспособительных изменений в организме спортсмена. Результат влияния нагрузки на организм характеризуется тренировочным эффектом. В свою очередь тренировочный эффект во многом зависит от направленности и величины физиологических и биохимических сдвигов в организме спортсмена. Характер физиологических и биохимических сдвигов определяется сочетанием основных параметров и компонентов нагрузки упражнения:

- интенсивности выполнения упражнения;
- объема, продолжительности упражнения;

- количества повторений упражнения;
- продолжительности отдыха;
- характера отдыха.

Принято различать активный и пассивный отдых. Пассивный характер отдыха не предполагает выполнение спортсменом каких-либо нагрузок. В то время как активный отдых подразумевает переключение спортсмена на другой вид физической деятельности или активности. Эффективное построение спортивной подготовки обеспечивается рациональным чередованием фаз нагрузки и отдыха. Это положение определяет необходимость планирования в структуре тренировочного процесса восстановительных фаз, периодов отдыха и нагрузочных фаз.

В практике спортивной подготовки существует два методических подхода, регламентирующих продолжительность периодов отдыха между нагрузками.

В первом случае считается, что периоды отдыха должны быть достаточно продолжительными, чтобы обеспечивать выполнение последующих тренировочных занятий без снижения эффективности работы.

Второй подход предполагает непродолжительные периоды отдыха, которые не обеспечивают полного восстановления к следующему тренировочному занятию. В условиях неполного восстановления функциональных систем организма следующее тренировочное занятие проходит с большими затратами адаптационных резервов спортсмена. В связи с этим одно и то же тренировочное воздействие, выполняемое на фоне утомления, будет в большей степени стимулировать адаптационные процессы.

Оба подхода в равной степени используются в многолетней спортивной подготовке.

В свою очередь более продолжительные периоды отдыха создают благоприятные условия для изолированного развития и совершенствования двигательных способностей.

Организм после нагрузки сначала полностью восстанавливает свой потенциал (компенсация работоспособности), а затем увеличивает его, создавая эффект «сверхвосстановления» (суперкомпенсации). Интенсивность восстановления работоспособности зависит от интенсивности расходования энергии во время работы.

Эффект сверхвосстановления наблюдается только при правильном соотношении нагрузки и отдыха. Тем не менее считается, что оптимальные периоды отдыха между тренировочными занятиями не должны превышать 48 часов. Это объясняется тем, что функциональные возможности организма снижаются как по причине неполного восстановления, так и в результате чрезмерной продолжительности периодов отдыха.

Исключительно важным для обеспечения оптимального течения процессов восстановления организма после нагрузок является соблюдение режима сна. Сразу же после пробуждения от ночного или дневного сна не рекомендуется проводить тренировочные занятия, направленные на совершенствование быстроты, силы и координации движений, так как в это время отмечается недостаточно высокий уровень функционального состояния центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата. В крайнем случае такие занятия должны проводиться спустя примерно 45-60 минут после сна.

Не рекомендуется проводить тренировочные занятия в поздние вечерние часы (после 21:00 ч), так как в это время они малоэффективны, а вызываемое ими возбуждение не дает спортсменам заснуть в установленное время.

Следует строго придерживаться определенного времени для приема пищи, что способствует ее лучшему усвоению. Рекомендуется делать это за 1,5-2 часа до тренировки и спустя 30-40 минут после нее.

В распорядке дня необходимо предусматривать часы активного и пассивного отдыха, обеспечивающие быстрое восстановление работоспособности. При двухразовых тренировках в день желательно в периоды отдыха между ними применять различные восстановительные средства (массаж, гидропроцедуры и т. п.).

Особое внимание следует уделять сну, поскольку он является основным и ничем не заменимым видом отдыха.

Восстановительные и медико-биологические мероприятия:

Восстановительный период – неотъемлемая часть тренировочного процесса. Значительные, а порой и чрезмерные физические и психологические нагрузки в течение продолжительных периодов тренировок и соревнований, когда спортсмен находится, по сути, на грани своих функциональных возможностей, балансируя между желанной высшей формой спортивной готовности, опасностью перенапряжения систем организма и возникновением патологических явлений, делают крайне важной разработку способов нелекарственного постнагрузочного восстановления. В настоящее время в спортивной практике выделяют три основные группы восстановительных мероприятий.

1. Педагогические:

- физические упражнения;
- методика тренировки;
- словесные методы (беседы и др.);
- наглядные методы.

2. Медико-биологические средства:

- психотерапевтические методы;
- питание;
- физические методы (электро-, светолечение, гидропроцедуры и др.);

- физические упражнения (в рамках реабилитационного лечения);
- различные виды массажа и самомассаж;
- сауна;
- кинезиотейпирование;

3. Дополнительные средства:

- двигательный режим в повседневной жизни;
- личная гигиена;
- сочетание тренировки и отдыха;
- естественные факторы природы (закаливание и др.);
- занятия на тренажерах

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки - более интенсивные формы восстановления (сауна и др.).

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется релаксационные и дыхательные упражнения, рациональное питание, витаминизация с учетом сезонных изменений.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки, то есть систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов.

Медицинские требования. Для того чтобы, спортсмен достиг высоких результатов, он должен обладать хорошим здоровьем и способен выполнять большие объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, справляясь с неизбежными физическими усилиями и психическим напряжением. Требования, предъявляемые к организму спортсмена, столь велики, что необходим постоянный контакт тренера и врача, чтобы не допустить отрицательных воздействий на здоровье спортсменов.

На протяжении всего тренировочного процесса ведется контроль за состоянием здоровья спортсмена:

- Углубленное медицинское обследование – два раза в год в условиях врачебно-физкультурного диспансера, а также перед официальными спортивными соревнованиями.
- Текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

По результатам обследования вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки – уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности.

В течение всей спортивной подготовки наряду с контролем состояния здоровья, уровня функциональной подготовленности спортсмена ведется санитарно-просветительская работа по направлениям:

- принципы построения питания, его режима, нормах потребления продуктов, значении витаминов;
- заболевания, связанные с длительными и систематическими занятиями спортом, профилактики этих заболеваний;
- типовые травмы, причины возникновения травм, профилактика, оказание первой помощи, особенности спортивного травматизма
- симптомы утомления и переутомления, необходимости самоконтроля за этим состоянием.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом возрастных и психофизиологических требований - сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Наряду с этим, уделяется внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

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 положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации 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 и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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.

Инструкторская и судейская практика.

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации).

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня тренировочного этапа (свыше двух лет подготовки) в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

Спортсмены и тренеры привлекаются к судейству соревнований. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Тестирование и контроль.

Контроль является составной частью системы спортивной подготовки и одной из функций управления тренировочным процессом. Планирование подготовки спортсмена невозможно без объективной информации, получаемой в процессе контроля за его физическим состоянием, уровнем технико-тактического мастерства, тактической и волевой подготовленности, а также без учета величины и направленности тренировочной нагрузки.

Существуют следующие виды контроля: поэтапный, текущий, оперативный. Поэтапный контроль предназначен для оценки устойчивых состояний спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Он проводится в конце конкретного этапа на основе соответствующих тестов (контрольных упражнений).

Текущий контроль используется для оценки состояния спортсмена после одного занятия или их серии. Он осуществляется в тренировочный день или в микроцикле в процессе тестирования, в котором проявляются более быстрые реакции организма на физические нагрузки.

Оперативный контроль проводится для оценки срочного тренировочного эффекта и организуется сразу после выполнения упражнения или их серии. При тестировании выявляются сдвиги в разных системах организма как реакция на кратковременные нагрузки.

Период участия в спортивных мероприятиях.

Для участия в соревнованиях тренировочные группы, как правило, объединяют в одну команду с общим количеством в среднем 18 человек, в общую заявку одного соревнования включается до 30 футболистов, что позволяет равномерно распределять соревновательную нагрузку и не превышать требование стандарта, учитывая игровое время нахождения на футбольном поле. Официальные соревнования по футболу (Первенство Санкт-Петербурга, зональный этап Первенства России МРО «Северо-Запад») проводятся с апреля по октябрь. Команды принимают участие в соревнованиях и в осенне-зимний период (Зимнее Первенство Санкт-Петербурга, Первенство Санкт-Петербурга по пляжному футболу и другие)

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку планируются тренировочные мероприятия (согласно ФССП), являющиеся составной частью тренировочного процесса.

Основные требования к объемам нагрузки по видам подготовки.

ПРИМЕРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК распределения тренировочных часов (60 мин.) группа НП-1 года (6 часов в неделю) Отделение ФУТБОЛ

Содержание занятий													
1. Практика	Часы	Сент.	Окт	Нояб.	Дек	Янв	Фев	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.
Общая физ. подготовка	129	12	12	12	11	12	12	11	12	12	12	О	11
Спец. физ. подготовка												Т	
Тактич. и псих. подготовка												П	
Техническая подготовка	129	12	12	12	11	12	12	11	12	12	12	У	11
2. Теория												С	
3. Участие в соревнованиях												К	
4. Контрольные нормативы	6	2			2				2				
5. Учебные и тренир. игры	22	1	3	2	2	2	2	3	2	2	2		1

6.Конт-перевод. нормат.	2									2			
7.Мед. обследование	4			2				2					
8.Инстр. - судейская пр-ка													
Самостоятельная работа	20											20	
Всего часов	312	27	27	28	26	26	26	27	28	28	26	20	23

ПРИМЕРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК
распределения тренировочных часов (60 мин.)
группы НП-2, НП-3 года (9 часов в неделю)
Отделение ФУТБОЛ

Содержание занятий		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.
1. Практика	Часы												
Общая физ. подготовка	193	18	17	18	17	18	17	18	17	18	17	О	18
Спец. физ. подготовка												Т	
Тактич. и псих. подготовка	5		1		1		1		1		1	П	
Техническая подготовка	199	19	18	18	18	18	18	18	18	18	18	У	18
2. Теория	5	1		1		1		1		1		С	
3.Участие в соревнованиях	18	4	3						3	4	3	К	1
4.Контрольные нормативы	8	2		2	2			2					
5.Учебные и тренир. игры	4			1	1		1	1					
6.Конт-перевод. нормат.	2									2			
7.Мед. обследование	4			2				2					
8.Инстр. - судейская пр-ка													
Самостоятельная работа	30											30	
Всего часов	468	44	39	42	39	37	37	42	39	43	39	30	37

ПРИМЕРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК
распределения тренировочных часов (60 мин.)
группы ТЭ-1, ТЭ-2 года (12 часов в неделю)
Отделение ФУТБОЛ

Содержание занятий		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.
1. Практика	Часы												
Общая физ. подготовка	193	18	17	18	17	18	17	18	17	18	17	О	18
Спец. физ. подготовка	55	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	Т	5
Тактич. и псих. подготовка	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	П	2
Техническая подготовка	203	18	19	18	19	18	19	18	19	18	19	У	18
2. Теория	33	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	С	3
3.Участие в соревнованиях	36	8	6						6	8	6	К	2
4.Контрольные нормативы	10	2		2			2		2				2
5.Учебные и тренир. игры	14			2	2	2	4	4					
6.Конт-перевод. нормат.	2									2			
7.Мед. обследование	4			2				2					
8.Инстр. - судейская пр-ка	12	2	2					2	2	2	2		
Самостоятельная работа	40											40	
Всего часов	624	58	54	52	48	48	52	54	56	58	54	40	50

ПРИМЕРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК
распределения тренировочных часов (60 мин.)
группы ТЭ-3, ТЭ-4, ТЭ-5 года (16 часов в неделю)
Отделение ФУТБОЛ

3.	Бег челночный 3 x 10 с высокого старта	с	не более
			10,3
4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее
			110
5.	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног	см	не менее
			330
6.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее
			10

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			Мальчики
Для спортивной дисциплины: футбол			
1.	Бег 15 м с высокого старта	с	не более
			2,8
2.	Бег 15 м с хода	с	не более
			2,4
3.	Бег 30 м с высокого старта	с	не более
			4,9
4.	Бег 30 м с хода	с	не более
			4,6
5.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее
			190
6.	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног	см	не менее
			620
7.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее

			20
8.	И.П. – руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее
			12
9.	Бросок набивного мяча весом 1 кг	м	не менее
			6
10.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2 с	Количество раз	не менее
			1
11.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа по годам этапа	

ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

Вид физической	Нормативы	Начальная подготовка			Тренировочный этап				
		НП - 1	НП - 2	НП - 3	ТЭ - 1	ТЭ - 2	ТЭ - 3	ТЭ - 4	ТЭ - 5
Обязательная техническая программа и СФП	Бег с ведением мяча 30 м (сек)	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6
	Удар по мячу на дальность (м) (сумма ударов правой и левой ногой)	30	34	38	42	46	50	54	58
	Ведение мяча, обводка 4 стоек, удар по воротам (расстояние между стойками 4-2-2-2-10 м)	14,0	12,0	10,0	9,5	9,0	8,7	8,5	8,3
	Бег 5*30 м с ведением мяча (сек)	-	-	-	42,0	40,0	38,0	36,0	34,0
	Удар по мячу ногой на точность с 11 м (НП) 17 м (ТЭ) (правой и левой ногой по 5 ударов)	6	6	7	7	8	8	9	9
	Жонглирование мячом (кол. раз)	8	14	18	20	25	30	35	40

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы.

Контрольно-переводные испытания по специальной физической подготовке (СФП), общей физической подготовке (ОФП), технической подготовке (ТП) являются обязательными для спортсменов групп начальной подготовки и тренировочных групп.

Каждая тренировочная группа сдает контрольно - переводные нормативы согласно году подготовки и возрастной группе.

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КПН:

Для полевых игроков и вратарей

По общей физической подготовке.

1. Бег 15 м.
2. Бег 30 м.
3. Бег 60 м.
4. Прыжок в высоту
5. Челночный бег 3х10 м.
6. Прыжок в длину с места
7. Тройной прыжок с места
8. Бросок набивного мяча

Для полевых игроков.

По специальной физической подготовке

1. Бег 30 м. с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной чертой. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша.
2. Бег 5х30 м. с ведением мяча выполняется также, как и бег на 30 м. с ведением мяча. Все старты с места. Время для возвращения на старт – 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка, футболист возвращается на старт (за счет 25 сек.) и упражнение повторяется.
3. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания 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.
4. Вбрасывание мяча на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

По технической подготовке.

1. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. (подростки 7-10 лет – с расстояния 11 м.). Футболисты 10 – 15 лет посылают мяч в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16 – 18 лет посылают мяч в половину ворот, он должен пересечь линию ворот по воздуху. Выполняются по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.
2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта

(30 м. от штрафной площади), вести мяч 20 м., далее обвести змейкой 4 стойки (первая стойка ставится в 10 м. от штрафной площади, а через каждые 2 м. ставятся еще три 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 забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

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

Для вратарей

1. Доставание подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке – выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак). На каждую высоту дается три попытки. Учитывается лучший результат.

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

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

Примечание. 1. Упражнения по общей физической подготовке выполняется в обуви без шипов

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

Перечень тренировочных мероприятий.

N п/п	Вид тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Число участников тренировочно го мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	18	Определяется организацией, осуществляю щей спортивную

1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	подготовку
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия				
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	-	14	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней	В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год	В соответствии с планом комплексного медицинского

	обследования			обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	В соответствии с правилами приема

Требования к научно-методическому обеспечению.

На современном этапе развития футбола научно-методическое обеспечение спортивной подготовки является неотъемлемой частью деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку. Научно-методическая деятельность может осуществляться непосредственно самой организацией или проводится на основе взаимодействия с организацией, для которой научно-методическая деятельность в области физической культуры и спорта является одним из основных видов деятельности.

К наиболее значимым направлениям научно-методической деятельности организации можно отнести:

- обеспечение повышения эффективности тренировочного процесса, подготовки спортивного резерва и роста спортивного потенциала лиц, проходящих спортивную подготовку;
- организация мониторинга тренировочной деятельности;
- повышение профессиональной компетенции специалистов, осуществляющих тренировочный процесс;

- разработка, внедрение, анализ исполнения и, при необходимости, корректировка программ спортивной подготовки, реализуемых (планируемых к реализации) организацией;
- подготовка экспертных заключений о перспективности спортсменов на основе проведения в отношении них комплексной диагностики.

Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга.

Характеристика допинговых средств и методов.

Допинг — лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Наркотические анальгетики — лекарственные средства природного, полусинтетического и синтетического происхождения, которые имеют выраженный болеутоляющий эффект с преимущественным влиянием на ЦНС, а также свойство вызывать психическую и физическую зависимость (наркоманию).

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

-Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла.

-Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.

-Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов Всемирного антидопингового кодекса — часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта — описание методики, по которой разрабатывается и составляется список субстанций и методов, запрещенных к применению в спорте.

-Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов (на данный момент). Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.

-Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.

-Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового кодекса — часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта — обеспечение гармонизации при выдаче разрешений на терапевтическое использование различных субстанций в различных видах спорта.

-Критерии для выдачи разрешений на терапевтическое использование. Конфиденциальность информации. Комитеты по терапевтическому использованию. Процедура подачи запроса на терапевтическое использование. Апелляция по поводу решений о предоставлении или отказе в предоставлении права на терапевтическое использование.

-Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.

-Индивидуальные консультации спортивного врача.

План антидопинговых мероприятий

	Целевая группа	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственные
1	Тренеры и сотрудники ГБУ СШ№2 Василеостровского района	Выступление на тренерском совете (тема выступления по запросу)	В течение года	Тренер, инструктор – методист, медицинский работник
2	Спортсмены НП, ТЭ	Беседы на темы: 1.Общие антидопинговые правила 2.Использование биологических добавок в спорте и др.	В течение года	Тренер
3	Спортсмены ТЭ	Теоретические занятия (темы занятий по запросу тренера)	Октябрь	Инструктор-методист
4	Спортсмены	Просмотр видео материалов (темы по запросу тренера)	апрель	Инструктор-методист
5	Спортсмены	Просмотр видео материалов (темы по запросу тренера)	май	Инструктор-методист
6	Родители спортсменов	Выступление на родительских собраниях (тема выступления по запросу)	В течение года	Тренер, инструктор – методист, медицинский работник
7	Спортсмены, родители	Подготовка и распространение информационного антидопингового материала (на стендах в школе, на сайте школы)	В течение года	Инструктор-методист
8	Спортсмены, тренеры, медицинские работники	Дистанционное обучение по программе «Антидопинг-курс» на сайте rusada.ru (получение сертификата)	Раз в год	Инструктор-методист

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст и количество лиц, проходящих спортивную подготовку, в группах спортивной подготовки.

В группы начальной подготовки могут быть зачислены лица не младше 7 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки - 3 года.

В тренировочные группы могут быть зачислены лица не младше 10 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки.

Длительность прохождения спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 5 лет.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	10

Требования к объему тренировочного процесса.

Тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основные формы организации тренировочного процесса:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия,
- работа по индивидуальным планам,
- тренировочные сборы,
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях,
- инструкторская и судейская практика,
- тестирование и контроль,
- медико-восстановительные мероприятия.

План тренировочных занятий составлен в академических часах. В таблице указано соотношение объемов тренировочного процесса по разделам спортивной подготовки.

Программа и план тренировочных занятий по футболу предусматривают увеличение объема часов на специальную физическую подготовку и относительное уменьшение времени на общую физическую подготовку.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	12	16
Количество тренировочных	3	4	5	7

занятий в неделю				
Общее количество часов в год	312	468	624	832
Общее количество тренировочных занятий в год	156	208	260	364

Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

Общая физическая подготовка (ОФП) - это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в футболе.

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка - это процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Психологическая подготовка - это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Объем физической нагрузки (%), в том числе	46 - 52	46 - 52	45 - 53	58 - 64
Общая физическая	46 - 52	46 - 52	36-40	17

подготовка (%)				
Специальная физическая подготовка (%)	-	-	7 - 9	35 - 39
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	6-8
Техническая подготовка (%)	46-52	43 - 49	35 - 39	18 - 20
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	-	1-2	7-9	11-13
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3
Медицинские и медико-биологические мероприятия (%)	1 - 2	1 - 2	1 - 2	1 - 2
Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	3-4	3-4	3-5

Требования к объему соревновательной деятельности.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней подготовки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, основные).

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря Международных, Всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. В программу можно включать контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Требования к участию в соревнованиях:

- соответствие возраста и пола участника положению (Регламенту) об официальных спортивных соревнованиях;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (Регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой Всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта футбол;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

Виды Спортивных соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Контрольные	1	1	1	-
Основные	-	-	-	1
Игры	22	22	25	30

Структура годичного цикла.

Учитывая тот факт, что в работе с юными футболистами 7-12 лет основная направленность тренировки – обучающая, для данных групп не предусматривается четкая периодизация тренировочного процесса в годичном цикле. Однако в более старших возрастных группах периодизация выражается уже более четко; в годичном цикле выделяются три периода – подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный и соревновательный периоды делятся на отдельные этапы, имеющие свои специфические задачи, структуру, содержание и динамику тренировочной нагрузки.

Подготовительный период. Задача этого периода состоит в том, чтобы обеспечивать разностороннюю физическую подготовку футболистов и на этой основе совершенствовать технико-тактическую подготовку для успешного выступления в соревнованиях. Тренировки в этом периоде должны носить разнообразный характер, как по содержанию, так и по нагрузкам.

Подготовительный период делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Общеподготовительный этап. Основная направленность тренировки на этом этапе характеризуется созданием и совершенствованием предпосылок, на базе которых достигается спортивная форма. Физическая подготовка на этом этапе направлена на повышение функциональных возможностей организма и развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости).

Техническая и тактическая подготовка направлена на восстановление двигательных навыков и тактических умений, совершенствование их и освоение новых.

Специально-подготовительный этап. Тренировочный процесс на этом этапе направлен на непосредственное становление спортивной формы. Здесь совершенствуются физические качества и функциональные возможности футболистов с учетом специфики игры, а также решаются задачи дальнейшего совершенствования технико-тактической подготовленности. Основным средством подготовки служат специальные упражнения без мяча и с мячом. Постепенно повышается доля тренировочных игр, но они не должны подменять тренировочной работы. В системе недельных микроциклов после двух недель с более высокой общей нагрузкой и интенсивностью необходимо планировать разгрузочный микроцикл с уменьшенной нагрузкой.

Соревновательный период. У футболистов соревновательный период продолжается 5-6 месяцев. Это обстоятельство вызывает определенные трудности в планировании тренировочного процесса.

Рекомендуется в соревновательном периоде предусматривать промежуточный, подготовительный этап продолжительностью 5-6 недель. Его целесообразно проводить в спортивном лагере на тренировочном сборе. Необходимо широко использовать общеподготовительные упражнения для создания специального фундамента, на котором будет поддерживаться высокий уровень подготовленности до конца периода.

Физическая подготовка в этом периоде направлена на обеспечение ее наивысшего уровня и удержание на протяжении всего соревновательного периода.

Техническая подготовка – на совершенствование ранее изученных приемов, умение применять их в соревнованиях в различных игровых условиях.

Тактическая подготовка должна создавать высокий уровень тактического мышления игроков в различных ситуациях, их взаимопонимание в звеньях, линиях, овладение ими, различными тактическими комбинациями.

Переходный период начинается по окончании соревнований. В этом периоде осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности

большого объема к интенсивности к менее интенсивным нагрузкам. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание физической подготовленности.

Кроме того, решаются задачи устранения недостатков в технической и тактической подготовленности, отмеченных в процессе соревнований.

Активное занятие физическими упражнениями позволяет избежать резкого снижения спортивной формы. В этом периоде футболисты должны пройти курс диспансеризации, если необходимо, лечения и профилактики.

Реализация годовой схемы распределения спортивных нагрузок осуществляется в рамках тренировочных и межигровых микроциклов.

К тренировочному циклу относится короткий промежуток времени, который преимущественно применяется в подготовительном периоде. Основная цель – обеспечить повышение тренированности и развитие спортивной формы.

В межигровых (соревновательных) микроциклах занятия варьируются между двумя состязаниями. Основной задачей цикла является повышение (или поддержание) достаточного уровня тренированности, совершенствование технико-тактического мастерства и обеспечение наилучшей подготовки к следующей игре.

Структура построения микроциклов зависит от многих факторов:

- конкретных задач на данный период тренировки;
- особенности этапов и подготовки;
- состояния спортивной формы игроков;
- технико-тактической подготовленности футболистов;
- необходимости повторно применить разнонаправленные упражнения при оптимальной связи между иным;
- климатических условий и некоторых других.

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

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

С физиологической точки зрения принцип повторности основывается на необходимости повторных воздействий для соответствующих изменений и перестройки в органах, системах и их функциях под влиянием определенной нагрузки. С педагогической точки зрения только повторность обеспечивается становление и совершенствование необходимых умений и навыков.

Так как воздействие каждого последующего тренировочного занятия «наслаивается на следы» предыдущего, то повторность должна быть оптимальной и гарантированно восстановление и рост работоспособности. Однако не все тренировки проводятся в условиях полного восстановления и «сверхвосстановления». Периодически допускается ведение занятий в группах

старших возрастов на фоне частичного восстановления. Во время последующего обязательного этапа, работоспособности.

Величина повторений не должна быть постоянной, так как организм спортсменов быстро адаптируется к одинаковым нагрузкам и ее тренировочный эффект уменьшается. Поэтому необходимо постепенно (без резких скачков) увеличивать тренировочные нагрузки. Так же постоянно возрастают требования ко всем видам подготовки. Однако рост тренировочных нагрузок не носит прямолинейный характер. Как микроциклом, так и более длительным периодам свойственна разнообразная динамика. Оценка тренировочных занятий по нагрузке зависит от их содержания, продолжительности и интенсивности.

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

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

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

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

Средняя нагрузка – занятие продолжительностью 1,5-2 часа со средней плотностью и умеренной интенсивностью.

В физическую подготовку включаются упражнения на ловкость, силу (с достаточным интервалом отдыха) и выносливость (средние дистанции).

В техническую подготовку – упражнения по совершенствованию в технике (в единоборстве, в игровых взаимодействиях). В тактическую подготовку – упражнения по разучиванию новых комбинаций, игровых упражнений 3х2, 4х3, 4х2 и т.д., обычные двусторонние игры в комплексном уроке.

Малая нагрузка – занятие продолжительностью 45-90 минут с уменьшенной интенсивностью. В физическую подготовку входят общеразвивающие упражнения на гибкость и координацию. В техническую подготовку – упражнения по совершенствованию в технике (без единоборства и больших перемещений). В тактическую подготовку – упражнения во взаимодействиях вдвоем, в звеньях, в линиях, игры в уменьшенных составах 5х5, 6х6).

Следует отметить, что распределение тренировочных нагрузок по уровням и квалификации используемых средств несколько условны, так как под влиянием систематических занятий спортом и ростом тренированности организм футболиста адаптируется к определенным нагрузкам. Более объективная оценка величины нагрузки возможна по тем физиологическим сдвигам, которые происходят в организме футболистов. В старших тренировочных группах рекомендуется величину нагрузки определять по пульсу.

Трем уровням нагрузки соответствуют следующие пульсовые зоны:

Большая нагрузка – свыше 145 сердечных сокращений;

Средняя нагрузка – от 80 до 145 сердечных сокращений

Малая нагрузка – до 80 сердечных сокращений.

Необходимо отметить, что по физиологическому воздействию однородные величины нагрузки можно получать за счет увеличения интенсивности или длительности тренировочного занятия.

Режимы тренировочной работы.

Тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях спортивного лагеря и по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Основными формами процесса тренировки по данной программе являются тренировочные занятия, теоретические занятия, тренировки по индивидуальному плану, командные соревнования, тренировочные и товарищеские игры, тренировочные сборы, тестирование и контроль, медико-восстановительные мероприятия.

Недельный режим тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки составляет:

Наименование этапа спортивной подготовки	Период подготовки	Максимальный режим тренировочной нагрузки (час/неделю)
этап начальной подготовки	до года	6
	свыше года	9
тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до 2 лет	12
	свыше 2 лет	16

Недельная нагрузка тренировочной работы является максимальной и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач этапов подготовки.

Для обеспечения поступательного повышения подготовленности футболистов в процессе многолетней тренировки важно правильно распределять между вышеперечисленными формами нагрузки. Подготовленность футболистов будет прогрессивно повышаться лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах будут полностью соответствовать функциональным возможностям организма юного футболиста. Каждый период следующего годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годичного цикла. Таким образом, обеспечивается преемственность нагрузок из года в год, их неуклонный рост на протяжении ряда

лет. Изменения тренировочных нагрузок на протяжении ряда лет у спортсменов должно происходить преимущественно за счет повышения их объема, увеличения количества занятий в недельных, месячных и годовых циклах тренировки.

Особое значение имеет строгая постепенность увеличения тренировочных нагрузок. Как показывают исследования, самые серьезные недостатки в подготовке имели место, когда нарушалась постепенность в нарастании объема и особенно интенсивности тренировочных нагрузок. Нагрузка - это работа, которую спортсмен выполняет на тренировках, соревнованиях или величина воздействия этой работы на организм спортсмена. Для контроля нагрузки необходимо определить ее характеристики:

- направленность;
- специализированность;
- величина;
- интенсивность.

Направленность характеризует воздействие нагрузки на совершенствование отдельных сторон подготовленности спортсмена: физической, технической, тактической, волевой и т.п. Специализация подготовки связана с распределением тренировочных упражнений в зависимости от степени их «близости» к соревновательному упражнению. На основании величины сходства с соревновательным упражнением все тренировочные упражнения разделяют на две группы:

- специальные;
- упражнения общей направленности.

Величина нагрузки отражает степень воздействия упражнений, выполняемых спортсменом, на его организм. Объем нагрузки - это общее количество тренировочной работы, выполненной во время занятия (или серий занятий). В качестве объема необходимо регистрировать:

- количество дней на проведение тренировочных занятий;
- количество тренировочных занятий;
- количество часов, затраченных на тренировочные занятия.

Интенсивность нагрузки:

- продолжительность упражнения (длина преодолеваемых отрезков);
- интенсивность упражнения (или скорость продвижения);
- продолжительность интервала отдыха между упражнениями;
- характер отдыха (наполненность пауз);
- число повторений упражнения.

Подбирая различные по продолжительности упражнения, тренер может воздействовать на различные функциональные системы и тем самым избирательно их тренировать. Тренировочная нагрузка определяется не только объемом и интенсивностью. Не меньшее значение имеет и то, какова общая величина нагрузки на данной тренировке, и какова величина ответной реакции на нее организма спортсмена.

В восстановительном периоде после тренировки различают три этапа: I этап восстановления - после нагрузки наступает утомление, в результате чего снижается работоспособность, а затем она постепенно приходит в до рабочее состояние.

II этап восстановления - работоспособность затем повышается до величин, превышающей до рабочий уровень работоспособности. Наступает эффект сверх восстановления.

III этап восстановления - затем, через некоторое время достигнутый уровень сверх исходного состояния тренированности возвращается к исходному до тренировки. Для того, чтобы тренированность футболистов нарастала от тренировки к тренировке, желательно каждую последующую тренировку проводить на II этапе восстановления. Добиться этого можно, используя нагрузки разной величины и направленности. Дело в том, что величина нагрузки будет обуславливать величину и длительность эффекта сверх восстановления.

Для участия в соревнованиях тренировочные группы, как правило, объединяют в одну команду с общим количеством в среднем 18 человек, в общую заявку одного соревнования включается до 30 футболистов, что позволяет равномерно распределять соревновательную нагрузку и не превышать требование стандарта, учитывая игровое время нахождение на футбольном поле.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку планируются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса.

Предельные тренировочные нагрузки.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	12	16
Количество тренировочных занятий в неделю	3	4	5	7
Общее количество часов в год	312	468	624	832
Общее количество тренировочных занятий в год	156	208	260	364

Классификация нагрузок:

1. Запредельные - превышающие функциональные возможности организма. Эти нагрузки не должны применяться на тренировках, но могут быть на ответственных соревнованиях.
2. Около предельные - стоящие на грани возможностей организма. Эффект сверх восстановления наступает на 6-ой - 7-ой день, а величины его не очень большие. Иногда применяются на тренировках.
3. Большие - наблюдается наибольший эффект сверх восстановления, который наступает через 32-36 часов. Эти нагрузки наиболее эффективны и в силу этого часто применяются на тренировках. Бессистемное использование больших нагрузок, наслаивание друг на друга может привести к перетренировке.
4. Средние - эффект сверх восстановления после них меньший, однако наступает он значительно раньше, через 18-24 часа.
5. Малые - после них отмечается наименьший эффект сверх восстановления - через 4-6 часов. Часто используются до начала игры.

Предельный объем соревновательной деятельности.

Виды спортивных соревнований (игр)		Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Контрольные	минимальный	1	1	1	-
	предельный	2	2	2	1
Основные	минимальный	-	-	-	1
	предельный	1	1	1	2
Всего игр		22	22	25	30

Физическая, техническая, тактическая, интеллектуальная и психологическая подготовленность футболиста находят проявление в сложном сочетании, которое обеспечивает возможность участия в соревновательной деятельности. Следует сказать, что соревновательная деятельность позволяет обеспечить наилучшую интеграцию всех видов подготовленности, тем самым является эффективным средством, обеспечивающим значительный эффект. Благодаря этому свойству соревновательной деятельности она повсеместно используется в тренировочном процессе в качестве одного из методов. Такой методический подход является вполне оправданным в тренировке спортсменов

высокого класса. В тоже время на этапах начальной подготовки и спортивной специализации использование соревновательного метода не должно носить постоянный характер и ограничивать процесс обучения и тренировки.

Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Если для спортсменов в группах начальной подготовки и тренировочного этапа составляется общий план тренировочной работы, то спортсменам в группе спортивного совершенствования для повышения уровня спортивной подготовки необходимо иметь индивидуальный план-график.

Составляется он по тому же принципу — на год, период, месяц и т. д. Только упражнения и нагрузки (объем и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей.

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость в образовательном учреждении. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учет нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

- объем к интенсивности нагрузки;
- количество и характер упражнений;
- очередность выполнения упражнений;
- нагрузку в каждом упражнении;
- длительность и темп выполнения упражнений;
- количество максимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата.

При этом обязательно учитываются:

- нагрузка в предыдущих занятиях;
- степень восстановления после предыдущих занятий.

После того, как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов и каждом периоде, этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план тренировочной работы.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть настоящей Программы содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий в процессе многолетней подготовки футболистов; распределение материала по этапам спортивной подготовки; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле; организацию и проведение медицинского контроля; планирование спортивных результатов по этапам спортивной подготовки, в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки.

На всех тренировочных этапах осуществляется постоянный контроль за уровнем физической, спортивно-технической, теоретической и психологической подготовленности спортсмена. В управлении подготовкой юных спортсменов эффективной является система контрольных нормативов, выполнения которых должны достигнуть занимающиеся на соответствующем году спортивной подготовки. Установление количественных (качественных) показателей позволяет определить разносторонность и специальную подготовленность юных спортсменов в той мере, которая необходима для конкретного этапа подготовки. Контроль за уровнем физической подготовленности осуществляется в процессе проведения тестирования.

Организация и содержание тестирования должны учитывать личностно-возрастные особенности детей. Для большинства из них классическое тестирование - это сильный эмоциональный стресс. Субъективное восприятие детьми результатов тестирования может привести к отрицательным последствиям.

На этапе начальной подготовки тренер контролирует соответствие запланированных им тренировочных нагрузок состоянию здоровья и уровню подготовленности детей, устраняет травмоопасные упражнения, контролирует желание тренироваться. Тренер внимательно следит за действиями детей в упражнениях, оценивая обучаемость юных спортсменов, их двигательную координацию, технические умения, лидерство и т.п. Все это тренер заносит в свои дневники, анализирует, но не доносит до сведения родителей и детей.

Нормативы для этапа начальной подготовки 3-го года являются приемными для зачисления на тренировочный этап (этап спортивной специализации). Зачисление на этап спортивной специализации проводится на конкурсной основе по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по технической подготовке.

Перечень видов спортивной подготовки.

Соотношение объемов видов спортивной подготовки, методика тренировочного процесса, планирование, требования к комплектованию команд, к футболистам, определение их физических, психологических, физиологических способностей их развитие и т.д. определяется концепцией построения игры или тактическими моделями ведения атакующих и оборонительных действий в

командах школы.

В свою очередь она характеризуется соотношением видов подготовки, их взаимосвязью между собой и их объемом. Как правило, любое тренировочное занятие, упражнение в футболе затрагивает различное сочетание видов подготовки с какой-либо преимущественной направленностью:

- тактическая подготовка;
- техническая подготовка;
- физическая подготовка;
- психологическая подготовка.

В основе управления тренировочным процессом лежит изменение соотношения групп упражнений и объемов нагрузки в них в различных циклах и этапах подготовки

Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Объем физической нагрузки (%), в том числе	46 - 52	46 - 52	45 - 53	58 - 64
Общая физическая подготовка (%)	46 - 52	46 - 52	36-40	17
Специальная физическая подготовка (%)	-	-	7 - 9	35 - 39
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	6-8
Техническая подготовка (%)	46-52	43 - 49	35 - 39	18 - 20
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	-	1-2	7-9	11-13

ая подготовка (%)				
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3
Медицинские и медико-биологические мероприятия (%)	1 - 2	1 - 2	1 - 2	1 - 2
Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	3-4	3-4	3-5

Рекомендации по организации психологической подготовки:

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

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

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

- 1) Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося определенным видом спорта на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт избранного вида спорта»;
- 2) Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности;
- 3) Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности;
- 4) Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни;
- 5) Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности

спортсмена, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания - как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

6) Подведение итогов соревновательной деятельности, разработка плана тренировочной деятельности на последующий период — как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменов.

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

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

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

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочные и соревновательные нагрузки. Нагрузка — это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем.

Соревновательная нагрузка — это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.

Тренировочная нагрузка является функцией мышечной работы, присущей тренировочной и соревновательной деятельности. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку.

Объем соревновательных нагрузок и его соотношение с объемом тренировочных нагрузок изменяется в многолетнем тренировочном цикле подготовки в зависимости от возраста спортсмена и индивидуальных особенностей его организма. Соотношение соревновательных нагрузок и всего тренировочного процесса изменяется и в годичном макроцикле. Качественные изменения уровня функциональной и технической подготовки, приобретенные спортсменом в подготовительном периоде, необходимо увязывать с текущей формой в соревновательном периоде. Объем соревновательных нагрузок связан не столько с задачами по периодам и этапам спортивной подготовки, сколько с уровнем подготовленности спортсмена и календарным планом.

По своему характеру нагрузки, применяющиеся в спорте, подразделяются:

- на тренировочные и соревновательные;
- по величине — на малые, средние и большие;
- по направленности — на способствующие совершенствованию отдельных двигательных качеств или их компонентов, совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства и т. п.;
- по координационной сложности — на выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации координационных способностей, и связанные с выполнением движений высокой координационной сложности;
- по психической напряженности — на более напряженные и менее напряженные в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсменов.

К числу наиболее существенных признаков эффективности тренировочных нагрузок можно отнести:

1. Специализированность, меру сходства с соревновательным упражнением;
2. Напряженность, которая проявляется в преимущественном воздействии на то или иное двигательное качество, при задействовании определенных механизмов энергообеспечения;
3. Величину как количественную меру воздействия упражнения на организм спортсмена.

Специализированность нагрузки предполагает их распределение на группы в зависимости от степени их сходства с соревновательными. По этому признаку все тренировочные нагрузки разделяются на *специфические* и *неспецифические*. К специфическим относят нагрузки, существенно сходные с соревновательными по характеру проявляемых способностей и реакциям функциональных систем.

Классификация тренировочных нагрузок дает представление о режимах работы, в которых должны выполняться различные упражнения, используемые в тренировке, направленной на воспитание различных двигательных способностей.

Тренировочные нагрузки определяются следующими показателями:

- характером упражнений;
- интенсивностью работы при их выполнении;
- объемом работы;
- продолжительностью и характером интервалов отдыха между отдельными упражнениями.

Соотношения этих показателей в тренировочных нагрузках определяют величину и направленность их воздействия на организм спортсмена.

Компоненты нагрузки

Компоненты нагрузки	Направленность нагрузки			
	Общая выносливость	Специальная выносливость	Скоростная выносливость	Скорость
1. Интенсивность упражнений	75 – 85 % от максимальной	85 – 95 % от максимальной	95 – 100 % от максимальной	Максимальная
2. Продолжительность	Длительная работа при частоте сердечных сокращений от 150-165 до 175-180 уд./мин	От 20 сек до 2 – 6 мин	Бег 15 – 70 м до 6 – 8 сек	Бег на 15 – 60 м от 2,5 до 7 сек
3. Интервалы между повторениями	От 1,5 до 3 – 4 мин	Сокращаются от 4 до 2 мин	До 2 мин (в зависимости от длины отрезка)	До полного восстановления
4. Характер отдыха	Малоинтенсивная работа	Ходьба	Ходьба	Ходьба, малоинтенсивная работа
5. Число повторений	Не должно приводить к накоплению пульсового долга	3 – 4 в серии	4 – 5 в серии	6-12 в серии
6. Интервалы отдыха между сериями		От 6 до 12 мин	От 4 до 6 мин	До 6 мин

Рекомендации по проведению тренировочных занятий, и обеспечению техники безопасности при их проведении.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

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

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

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

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

2) Непрерывность тренировочного процесса. Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени. Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки. Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий и микроциклов на фоне неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам. Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок. Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов. Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях. Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

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

5) Цикличность тренировочного процесса.

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

Структура и содержание тренировочного занятия основывается на физиологических, психологических и педагогических закономерностях, с учётом индивидуальных особенностей занимающихся. При продолжительности одного занятия более 2 академических часов (90 мин.), независимо от вида и типа, оно состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Перед каждым занятием ставится определённая цель и задачи. Так подготовительная часть занятия длится 10-15 мин.

Основными задачами являются:

1. Организация группы (построение, проверка присутствующих, сообщение задач занятия), мобилизация внимания.
2. Подготовка к выполнению основной части тренировки. Материал для подготовительной части тренировки подбирается в зависимости от содержания основной его части. Средствами подготовительной части занятия выступают: строевые и порядковые упражнения, ходьба, ходьба с различными движениями, бег, прыжки и другие общеразвивающие и специальные упражнения.

Задачи подготовительной части тренировки:

1. Организация группы (привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе).
2. Повышение работоспособности организма спортсменов, эмоциональный настрой на предстоящую работу.
3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть:

1. различные подготовительные упражнения общего характера;
2. игровые упражнения и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений:

1. равномерный;
2. повторный;
3. игровой;
4. круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части - поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй - настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения. Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног.

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени занятия, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от

индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Задачи основной части тренировки:

1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений
2. Направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств).
3. Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию. В качестве тренировочного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или «блоков» тренировочных заданий:
 - для овладения и совершенствования техники;
 - развития быстроты и ловкости;
 - развития силы;
 - развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

Методы выполнения упражнений:

1. равномерный;
2. повторный;
3. переменный;
4. интервальный;
5. игровой;
6. круговой;
7. контрольный.

Основная часть должна соответствовать подготовленности занимающихся, возрасту, периоду и этапу подготовки, а также другим факторам.

Основная часть занимает 45-60 мин.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма.

На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени.

Задачи заключительной части тренировки:

1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма спортсмена.
2. Подведение итогов проведенного занятия.

Средствами для решения этих задач являются:

1. легко дозируемые упражнения;
2. умеренный бег;
3. ходьба;
4. относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений:

1. равномерный;
2. повторный;
3. игровой.

Заключительная часть. Чтобы создать условия для перехода занимающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

Заклучительная часть – 5-15 мин.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени тренировки.

При проведении тренировочных занятий данной программой предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма среди спортсменов. Для этого тренер знакомит спортсменов с нормативными инструкциями по технике безопасности во время занятий, а также с техникой безопасности во время проведения соревнований.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

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

Тренер должен знать основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивных соревнований.

Во время командирования или участия в соревнованиях тренер обязан: осмотреть места проживания и проведения соревнований. Условия должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности, следить за соответствием питания и питьевого режима санитарно-гигиеническим нормам.

Тренер несет личную ответственность за жизнь и здоровье лиц, проходящих спортивную подготовку во время командирования.

Общие требования безопасности.

а) Занятия проводятся только с исправным спортивным инвентарём и оборудованием.

б) Во время проведения занятия у тренера должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

в) К занятиям допускаются спортсмены:

- прошедшие инструктаж по мерам безопасности

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

г) Спортсмен должен:

- начинать занятие, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

- внимательно слушать объяснение порядка и техники выполнения упражнений и запоминать их;

- начинать выполнение упражнений по сигналу тренера;

- знать и выполнять настоящую инструкцию;
 - при невыполнении данной инструкции пройти внеплановый инструктаж
- За несоблюдение мер безопасности спортсменов может быть не допущен или отстранён от участия в тренировочном процессе.

Требования безопасности перед началом тренировочного занятия.

Спортсмен должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся - убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения тренировочного занятия;
- выходить на место проведения тренировочного занятия с разрешения тренера;
- по команде тренера встать в строй для общего построения.

Требования безопасности во время проведения тренировочного занятия

- Во время занятий на поле не должно быть посторонних лиц.
- При выполнении прыжков, столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приёмы само страховки.
- Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы.
- Знать правила игры.

Требования безопасности при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях.

Занимающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера;
- с помощью тренера оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плана эвакуации;
- по распоряжению тренера поставить в известность администрацию спортивной школы.

Требования безопасности по окончании тренировки.

Спортсмен должен:

- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь;
- организованно покинуть место проведения тренировочного занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть руки с мылом.

Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Исходными данными для составления планов подготовки и спортивных результатов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения тренировочных занятий и другие факторы.

Планы подготовки и планы спортивных результатов составляются для группы спортсменов.

Групповые планы должны содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы достижения высоких спортивных результатов. В них должны быть отражены тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели планов по годам — соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

На основании перспективного плана составляются годовые планы, планы подготовки и планы спортивных результатов к отдельным соревнованиям, определяются задачи и средства тренировочных циклов и каждого занятия. Планирование дает возможность для последующего анализа, прогнозирования, совершенствования и выявления позитивных и негативных этапов развития.

Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки.

Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена. При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей спортсмена применительно к виду спорта, которым он занимается. Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность и достичь наивысшего спортивного результата.

Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Процесс подготовки спортсменов в рамках Программы строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой группой. Изучаемый материал Программы распределяется по этапам и годам обучения.

Основными формами организации подготовительного процесса в

Учреждении, в рамках настоящей Программы являются:

- *групповые теоретические занятия* в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов в соответствии с содержанием предметных областей, предметов и тем в рамках Программы;
- *практические занятия* в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по расписанию, утвержденному администрацией Учреждения;
- участие в спортивных соревнованиях;
- тренировочные занятия, проводимые на сборах;
- просмотр и методический разбор учебных кинофильмов крупных спортивных соревнований и др.;
- судейская практика.

Содержание программы.

Теория. Для всех возрастных групп.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура и спорт в России. Единая всероссийская спортивная классификация, разрядные нормы и требования по футболу.

Физическая культура и спорт в мире, международные соревнования, чемпионаты мира, Европы и Олимпийские игры. Достижения российских (советских) спортсменов на этих соревнованиях, Олимпийские игры 1956 и 1988 гг., выдающиеся спортсмены прошлых лет.

Тема 2. Футбол в России и за рубежом.

История футбола в России. Футбол как одно из самых эффективных средств физического воспитания. Организация футбола в мире и России. Достижения российских (советских) сборных команд в международных соревнованиях по футболу. Спортивные биографии лучших российских футболистов. Футбольные тренеры и их роль в воспитании спортсменов.

РФС, УЕФА и ФИФА, футбольные клубы, детско-юношеские футбольные школы. Россия – страна-организатор чемпионата мира по футболу 2018 года.

Тема 3. Строение и функции организма человека.

Строение и функции различных систем организма человека. Ведущая роль центральной и периферической нервных систем в управлении работой мышц.

Влияние физических упражнений на организм юных футболистов, совершенствование функций мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем при выполнении физических упражнений и, особенно, занятиях футболом. Динамика различных функциональных систем в многолетней подготовке футболистов.

Тема 4. Основы спортивной тренировки.

Понятие о спортивной тренировке. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков (техники упражнений) и развития физических качеств. Принципы и правила спортивной тренировки. Общая и специальная подготовка юных футболистов. Положительные изменения в строении и функциях нервно-мышечного аппарата, происходящие под влиянием тренировки.

Тренировочные упражнения, классификация, нагрузка, правила выполнения упражнений. Тренировочные занятия, тренировочные эффекты специальной и общей подготовки. Понятие о нагрузке и отдыхе, утомлении и восстановлении в тренировке. Методы тренировки (непрерывный и с перерывами). Влияние длительности, интенсивности и числа повторений упражнения на изменения в мышечной, сердечно-сосудистой и других системах организма юных футболистов.

Тема 5. Виды подготовки: специфическая интегральная подготовка.

Игра в футбол и футбольные упражнения как основные виды специфической интегральной подготовки. Задача интегральной подготовки – обеспечение воздействия одного упражнения (игры в футбол или футбольного упражнения) на одновременное развитие разных видов подготовленности футболистов (технической, тактической, физической, волевой и др.).

Нагрузка игры и специфических упражнений, применяемых для повышения ее эффективности. Структура двигательной активности в игре и в специальных упражнениях. Классификация специальных игровых упражнений (большие, малые и средние игры), направленность нагрузки этих упражнений. Соревновательные игры как одно из основных средств интегральной подготовки.

Тема 6. Виды подготовки: техническая подготовка футболистов.

Понятие о спортивной технике. Объем, разносторонность и эффективность технической подготовленности. Эффективная техника владения мячом – основа мастерства футболистов. Приоритет освоения техники футбола на начальных этапах многолетней подготовки футболистов. Совершенствование внутримышечной и межмышечной координации как основной путь освоения техники футбола. Применение технических приемов в различных игровых ситуациях. Особенности технической подготовки юных и взрослых футболистов. Характеристика техники ударов по мячу ногой и головой, ведения, обводки и финтов, отбора и вбрасывания мяча, остановки мяча различными частями тела. Контроль технической подготовленности юных футболистов: тесты и нормативы.

Тема 7. Виды подготовки: тактическая подготовка футболистов.

Понятие о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Объем, разносторонность и эффективность тактической подготовленности. Эффективная тактика игры – основа мастерства футболистов. Командная, групповая и индивидуальная тактика. Тактика атакующих и оборонительных действий. Реализация избранной тактической схемы игры в зависимости от тактики соперника. Тактические замены в играх.

Тема 8. Виды подготовки: физическая подготовка футболистов.

Понятие о физической подготовке футболистов. Физическая подготовка как фактор улучшения физического состояния (здоровья, телосложения и физических качеств). Физическая подготовка как составная часть интегральной подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Физические качества футболистов. Скоростные качества, силовые качества, выносливость, координационные качества, ловкость и гибкость. Взаимосвязь между физическими качествами и технической подготовленностью юных футболистов.

Тема 9. Виды подготовки: психическая подготовка, морально-волевая подготовка.

Понятие о психике детей и подростков. Психические качества юных футболистов. Межличностные отношения у юных футболистов. Психология победителей, воспитание ее в играх и тренировках. Смелость, решительность, умение преодолевать трудности, уважение к сопернику и судьям.

Тема 10. Планирование спортивной подготовки.

Понятие об управлении тренировочным процессом. Программы (планы) – основные документы планирования. Перспективное (этапное), текущее и оперативное планирование. Конспекты тренировочных занятий. Периодизация тренировочного процесса. Взаимосвязь планирования соревновательной и тренировочной деятельности у юных футболистов. Командные, групповые и индивидуальные тренировки. Комплексный контроль в футболе. Три направления комплексного контроля: контроль соревновательной деятельности,

контроль тренировочных нагрузок и контроль состояния футболистов. Три разновидности контроля: этапный, текущий и оперативный. Результаты комплексного контроля и их использование при планировании тренировочного процесса.

Тема 11. Основы методики обучения.

Понятие об тренировочном процессе. Обучение в тренировочном процессе. Словесные методы обучения: объяснение, рассказ и беседа. Наглядные методы обучения технике и тактике футбола. Демонстрация технических приемов тренером, показ видеоизображений. Показ тактических действий. Разучивание технических приемов и тактических действий по частям и в целом. Подводящие упражнения. Методы воспитания физических качеств.

Тема 12. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Правила игры в футбол. Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды. Обязанности судей. Характеристика действий судьи и его помощников в игре.

Выбор позиции судьей в различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаление футболистов с поля. Воспитательная роль судьи. Место и значение соревновательных игр в подготовке футболистов и формировании команды. Требования к организации и проведению соревнований. Регламент соревнований.

Календарь игр, заявки и иные документы, необходимые для проведения соревнований. Оформление хода и результатов соревнований.

Тема 13. Установка на игру и анализ игры.

Понятие «установка на игру». Время ее проведения: подробно, без объявления состава, – в первый день меж игрового цикла; кратко, с объявлением состава – непосредственно перед игрой. Мотивация в установке. Рассказ о тактике игры команды. Информацию о сопернике: предполагаемый состав, ключевые игроки, предполагаемые тактические схемы игры, стиль игры. Подготовка к игре, наигрывание основных тактических вариантов, задания игрокам.

Действия капитана команды в игре. Коррекция схемы в перерыве между таймами. Анализ игры. Просмотр наиболее значимых игровых эпизодов, оценка выполнения установки по линиям и игрокам.

Тема 14. Гигиенические требования в футболе.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, ногтями, ногами, волосами. Гигиена водных процедур. Гигиена сна. Режим дня, гигиена питания. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом. Гигиена питания. Питание как энергетический фактор, баланс между приходом энергии с пищей и затратами энергии на занятия футболом. Калорийность и усвояемость пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировок. Контроль веса юными футболистами.

Тема 15. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.

Спортивный массаж.

Врачебный контроль при занятиях футболом. Содержание врачебного контроля. Самоконтроль, субъективная оценка самочувствия, сна, работоспособности, настроения. Травмы в футболе. Хорошая техника и высокий уровень физической подготовленности как факторы предупреждения

травматизма. Уважение к сопернику и отказ от грубой игры, причиной которых является травматизм. Первая помощь при травмах. Понятие о допинге и антидопинговый контроль.

Массаж, разновидности массажа, основные приемы: поглаживание, растирание, разминание и т.д. Самомассаж.

Физическая подготовка для всех возрастных групп.

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

1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание или опускание туловища.

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

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

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

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

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

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

4. Акробатические упражнения. Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.
5. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м. (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега.
7. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол.
8. Эстафеты и игры с мячом.

Специальная физическая подготовка для всех возрастных групп.

1. **Упражнения для развития быстроты.** Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лёжа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам в соревнованиях с партнёром за овладение мячом. Упражнения для развития дистанционной скорости. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижно или медленно передвигающимися партнёрами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Интервальный бег на дистанции 100-150 м. (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.), то же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т.д.

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

Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м. и т.д. Бег с «тенью» (повторение движений партнёра, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (5-15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, лёжа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием

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

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением.

Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносов тяжестей. Подвижные игры типа «челнок», «скакуны», «прыжковая эстафета» и т.д.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд. Удар по мячу ногой и головой насилу в тренировочную стенку, батут ворота; удары на дальность. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лёжа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лёжа – хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.

Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнёрами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

3. Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

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

4. Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или

ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.

Кувырки вперёд и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «живая цель», «салки мячом», «ловля парами» и др.

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

Техническая и тактическая подготовка (для отдельных возрастных групп), инструкторско - судейская практика.

- Для групп начальной подготовки.

Техническая подготовка.

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

Прыжки: вверх, вверх-вперёд, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом».

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

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

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

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

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведения мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также

меня направление движения, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

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

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнёру.

Техника игры вратаря.

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди, живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и с разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

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

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

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

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча.

Тактика защиты.

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

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

Тактика вратаря.

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

- для групп тренировочного этапа (10-12 лет)

Техническая подготовка.

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

Удары по мячу ногой. Удары, внутренней, средней, внешней частями подъёма, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулёта. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией полёта). Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением. Удары по мячу головой. Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперёд и в сторону на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника в создавшейся игровой обстановке). Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

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

Ведение мяча. Ведение внешней средней частями подъёма, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). Обманные движения, уход выпадам и переносом ноги через мяч. Финты ударом ногой с убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнёру, «ударом головой». Обманные движения

«остановка и во время ведения с наступаем и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнёром с пропуском мяча». Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полу шпагат и шпагат) и в подкате. Вбрасывание мяча. Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

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

Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке. Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

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

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

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

Тактика защиты.

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

Групповые действия. Взаимодействие в обороне при разном соотношении сил при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёра. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций». Организация и построение «стенки».

Комбинации с участием вратаря.

Командные действия. Выполнение обязательных основных действий в обороне на своём игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и

комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря.

Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот: игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; указания партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

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

- для групп тренировочного этапа (13-14 лет)

Техническая подготовка.

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

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой различными приёмами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Резаные удары. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением.

Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

Удары по мячу головой. Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении. Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Остановки мяча. Остановка с поворотом до 180° внутренней и внешней частью подъёма опускающегося мяча, грудью летящего мяча. Остановка подъёмом опускающегося мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения. Выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

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

Обманные движения. Совершенствование финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и тренировочных игр. Отбор мяча. Совершенствование в отборе изученными приёмами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и в тренировочных играх. Отбор с использованием толчка плечом. Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча изученными способами на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении; без фазы полёта и с фазой полёта. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе. Действие вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с падением в

ноги. Совершенствование бросков мяча рукой и выбивание мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность. Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Маневрирование на поле: «открывание» для приёма мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счёт скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приёмы.

Групповые действия. Взаимодействия с партнёрами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путём точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

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

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Совершенствование «закрывания», «перехвата» и отбора мяча. Групповые действия. Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействие при создании искусственного положения «вне игры».

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

Тактика вратаря.

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

Тренировочные игры.

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

Инструкторская и судейская практика.

Организация деятельности с подачей основных команд — для построения, расчёта, поворота и перестроений на месте и в движении.

Судейство игр в процессе тренировочных занятий.

- для групп тренировочного этапа (15-16 лет).

Техническая подготовка.

Техника передвижения. Совершенствование различных приёмов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом. Удары по мячу ногой. Совершенствование точности ударов (в цель, в ворота, движущемуся партнёру). Умение соизмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полёта, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением). Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам. Удары по мячу головой. Совершенствование техники ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полёта мяча.

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

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

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

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

Вбрасывание мяча. Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнёру для приёма.

Техника игры вратаря. Совершенствование техники ловли, переводов и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее движение кистями и предплечьями при ловле мяча в падении. Совершенствование броска руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: неожиданное и своевременное «открытие»; целесообразное ведение и обводка, рациональные передачи, эффективные удары. Умение действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

Групповые действия. Совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные, средние и длинные передачи; тактических комбинаций со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создание численного перевеса в атаке за счёт подключения полузащитников и крайних защитников; остроты действия в завершающей фазе атаки.

Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линии и между линиями при организации командных действий в атаке по разным тактическим системам.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

Групповые действия. Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счёт увеличения числа обороняющихся игроков.

Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.

Тактика вратаря.

Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приёмы. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнёров по обороне.

Тренировочные игры. Переключения в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.

Инструкторская и судейская практика. В качестве помощника тренера умение показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приёмов, простейших технических комбинаций.

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

Практика судейства на соревнованиях внутри школы, района и города.

Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним,

в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными

с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

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

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих

странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий

	Целевая группа	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственные
1	Тренеры и сотрудники ГБУ СШ №2 Василеостровского района	Выступление на тренерском совете (тема выступления по запросу)	В течение года	Тренер, инструктор – методист, медицинский работник
2	Спортсмены НП, ТЭ	Беседы на темы: 1. Общие антидопинговые правила 2. Использование биологических добавок в спорте и др.	В течение года	Тренер
3	Спортсмены ТЭ	Теоретические занятия (темы занятий по запросу тренера)	Октябрь	Инструктор-методист
4	Спортсмены	Просмотр видео материалов (темы по запросу тренера)	апрель	Инструктор-методист
5	Спортсмены	Просмотр видео материалов (темы по запросу тренера)	май	Инструктор-методист
6	Родители спортсменов	Выступление на родительских собраниях (тема выступления по запросу)	В течение года	Тренер, инструктор – методист, медицинский работник
7	Спортсмены, родители	Подготовка и распространение информационного антидопингового материала (на стендах в школе, на сайте школы)	В течение года	Инструктор-методист
8	Спортсмены, тренеры, медицинские работники	Дистанционное обучение по программе «Антидопинг-курс» на сайте rusada.ru (получение сертификата)	Раз в год	Инструктор-методист

Планы восстановительных мероприятий.

Для восстановления спортсмена до исходного уровня применяется широкий комплекс средств восстановления, который подбирается с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Этап начальной подготовки.

Восстановление работоспособности естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (от простого к сложному), проведение занятий в игровой форме. Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха. Эмоциональность занятий за счет использования в занятии подвижных игр и эстафет. Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

Тренировочный этап.

Восстановление работоспособности за счет педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления:

- педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки;

- гигиенические: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим;

- психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний игроков для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с занимающимися;

- медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, сауна.

Фармакологические средства восстановления для юных спортсменов должны быть ограничены. Из них можно рекомендовать прием витаминов, целесообразно применять витаминные комплексы. В спортивной практике витаминные препараты применяются практически в течение года, особенно зима-весна, курсами 20-30 дней с перерывами 1-2 недели, меняя витаминные препараты.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Планы инструкторской и судейской практики.

Одна из важнейших задач спортивной подготовки – подготовка спортсмена к роли помощника тренера и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Инструкторская и судейская практика способствует овладению практическими навыками в преподавании и судействе футбола.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения футболу. Инструкторская практика наиболее эффективна, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в тренировочных группах и продолжать активную инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

Тренировочные группы.

- привитие навыков организации и проведения тренировочных занятий в младших группах;
- овладение терминологией футбола и применение ее на занятиях;
- овладение основами методики построения тренировочного занятия - подготовительная, основная и заключительная часть;
- развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, игровых технических приемов и выявления ошибок, умение их исправлять;
- самостоятельное составление планов тренировок, анализ тренировочных и соревновательных нагрузок;
- изучение основных правил соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований. Судейство соревнований.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Критерии результативности:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям футболом;
- улучшение всесторонней физической подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;
- обучение основным техническим действиям и тактическим комбинациям;
- обучение ведению соревновательной борьбы в тренировочных матчах и турнирах;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;
- уровень освоения основ техники в футболе.

На тренировочном этапе:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов;

- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по футболу;
- результаты участия в соревнованиях.

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, представленных в таблице.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПО ВИДУ СПОРТА ФУТБОЛ

<i>Физические качества и телосложение</i>	<i>Уровень влияния</i>
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	3
Координация	2
Гибкость	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - слабое влияние.

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

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям футболом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта футбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта футбол.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта футбол;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта футбол;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта футбол;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Виды контроля общей и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки, контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки и методика проведения контроля

Для оценки уровня освоения Программы проводятся:

1. Текущий контроль
2. Промежуточная аттестация.

Текущий контроль за уровнем физической подготовленности спортсмена проводится в течение года на всех этапах подготовки в целях:

- 1) контроля уровня физической подготовленности спортсмена;
- 2) оценки соответствия результатов освоения спортивных программ федеральным стандартам в виде спорта футбол;
- 3) проведения спортсменами самооценки, оценки его работы тренером с целью возможного совершенствования спортивно-тренировочного процесса;

Текущий контроль осуществляется в следующем порядке:

- в начале года;
- по полугодиям;
- по итогам года.

В форме: тестовых и контрольных испытаний:

- а) теория и методика физической культуры и спорта - зачет
 - б) ОФП, СФП, ТТМ - выполнение контрольно-переводных нормативов
- Фиксация результатов текущего контроля осуществляется:

- в протоколе контрольных испытаний в виде цифровой фиксации результата (время или количество раз) выполняемого контрольного упражнения;

Промежуточная аттестация занимающихся проводится:

1. при завершении освоения этапа спортивной подготовки
2. при досрочном переводе спортсмена с этапа на этап, при условии прохождения одного года подготовки на предыдущем этапе.

С целью установления соответствия требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по футболу.

Промежуточная аттестация проводится в форме: тестовых и контрольных испытаний:

- а) теория и методика физической культуры и спорта - зачет
- б) ОФП, СФП, ТТМ - выполнение контрольно-переводных нормативов

В случаях, предусмотренных спортивной программой, в качестве результатов промежуточной аттестации могут быть зачтены результаты выступлений на официальных соревнованиях.

Результаты промежуточной аттестации фиксируются:

- в протоколе промежуточной аттестации в виде цифровой фиксации результата (время или количество раз) выполняемого контрольного упражнения;

Нормативы

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Юноши
Быстрота	Бег на 30 м с высокого старта (не более 6,9 с)
	Бег на 60 м с высокого старта (не более 12,1 с)
	Челночный бег 3 x 10 м с высокого старта (не более 10,3 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Тройной прыжок (не менее 330 см)
	Прыжок вверх с места Отталкиванием двумя ногами (не менее 10 см)

Нормативы

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Юноши
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (не бол. 2,8 с)
	Бег на 15 м с хода (не более 2,4 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не бол. 4,9 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,6 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не мен. 1 м 90 см)
	Тройной прыжок (не менее 6 м 20 см)
	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (не менее 20 см)
	И.П. - руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (не менее 12 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пальцами рук. Фиксация положения 2 с. (не менее 1 раза)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа по годам этапа

ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

Вид физической	Нормативы	Начальная подготовка			Тренировочный этап				
		НП - 1	НП - 2	НП - 3	ТЭ - 1	ТЭ - 2	ТЭ - 3	ТЭ - 4	ТЭ - 5
Обязательная техническая программа и СФП	Бег с ведением мяча 30 м (сек)	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6
	Удар по мячу на дальность (м) (сумма ударов правой и левой ногой)	30	34	38	42	46	50	54	58
	Ведение мяча, обводка 4 стоек, удар по воротам (расстояние между стойками 4-2-2-2-10 м)	14,0	12,0	10,0	9,5	9,0	8,7	8,5	8,3
	Бег 5*30 м с ведением мяча (сек)	-	-	-	42,0	40,0	38,0	36,0	34,0

Удар по мячу ногой на точность с 11 м (НП) 17 м (ТЭ) (правой и левой ногой по 5 ударов)	6	6	7	7	8	8	9	9
Жонглирование мячом (кол. раз)	8	14	18	20	25	30	35	40

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы.

Контрольно-переводные испытания по специальной физической подготовке (СФП), общей физической подготовке (ОФП), технической подготовке (ТП) являются обязательными для спортсменов групп начальной подготовки и тренировочных групп.

Каждая тренировочная группа сдает контрольно - переводные нормативы согласно году подготовки и возрастной группе.

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КПП:

Для полевых игроков и вратарей

По общей физической подготовке.

1. Бег 15 м.
2. Бег 30 м.
3. Бег 60 м.
4. Прыжок в высоту
5. Челночный бег 3x10 м.
6. Прыжок в длину с места
7. Тройной прыжок с места
8. Бросок набивного мяча

Для полевых игроков.

По специальной физической подготовке

1. Бег 30 м. с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной чертой. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша.
2. Бег 5x30 м. с ведением мяча выполняется также, как и бег на 30 м. с ведением мяча. Все старты с места. Время для возвращения на старт – 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка, футболист возвращается на старт (за счет 25 сек.) и упражнение повторяется.
3. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания 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.
4. Вбрасывание мяча на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

По технической подготовке.

1. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. (подростки 10-12 лет – с расстояния 11 м.).

Футболисты 10 – 15 лет посылают мяч в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16 – 18 лет посылают мяч в половину ворот, он должен пересечь линию ворот по воздуху. Выполняются по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30 м. от штрафной площади), вести мяч 20 м., далее обвести змейкой 4 стойки (первая стойка ставится в 10 м. от штрафной площади, а через каждые 2 м. ставятся еще три 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 забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

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

Для вратарей

1. Доставание подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке – выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак). На каждую высоту дается три попытки. Учитывается лучший результат.

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

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

Примечание. 1. Упражнения по общей физической подготовке выполняется в обуви без шипов

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

V. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН (приложение № 1).

VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

Список используемой литературы:

1. Футбол: типовая учебно-тренировочная спортивной подготовки программа для ДЮСШ и СДЮШОР под общ.ред. М.А.Годика, Г.Л.Борознова, Н.В.Котенко, В.Н.Малышева, Н.А.Кулина, С.А.Российского, О.Б.Лапшина, А.А.Шамардина. 2011г;

2. «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол». Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Москва «просвещение» 2011г;
3. Футбол: учебная программа под общ. ред. В.П Губа, П.В. Квашука, В.В. Краснощёкова, П.Ф.Ежова, В.А. Блинова 2010г;
4. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов 2010г;
5. Шамардин А.И. Функциональная подготовка футболистов. 2000г;
6. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика 2007г.
7. Психопедагогика спорта. - Горбунов Г.Д, Физкультура и спорт, 1986.
8. Спортивная медицина: Дубровский В.И Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002

Интернет-ресурсы:

1. <http://window.edu.ru/library/pdf2txt/966/75966/56944/page2>- Футбол: техника игры: Учебно-методическое пособие. (Смышляев А.В., Степанов Е.Э., Франк Э.Р., 2009);
2. <http://www.dokaball.ru/videouroki-i-trenirovki/791-metody-kontrolya-v-sportivnoj-trenirovke-futbolista-otsenki-effektivnosti-tekhniki-v-futbole-pokazateli-dlya-proverki-fizicheskogo-razvitiya-futbolistov> - Методы контроля в спортивной тренировке футболиста. Оценки эффективности техники в футболе. Показатели для проверки физического развития футболистов;
3. <http://www.dokaball.ru/videouroki-i-trenirovki/793-planirovanie-uchebno-trenirovochnogo-protssessa-futbolista> - Планирование учебно-тренировочного процесса футболиста (В.Козловский). Видеоуроки и тренировки. Питание и здоровье;
4. <http://lib-04.gic.mgsu.ru/lib/2012/23.pdf> - Учебно-методическое пособие. Методика проведения занятий (А.В. Шамонин) М-во образования и науки Росс. Федерации, ФГБОУ ВПО «Моск. гос. строит. ун-т». –Москва: МГСУ, 2012.
5. <http://knigitut.net/16/21.htm> - Текущий план тренировки футбольной команды на сезон;
6. <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/03/24/plan-konspekt-uchebno-trenirovochnogo-zanyatiya-po> - Планы-конспекты тренировочных занятий по футболу (Социальная сеть работников образования);
7. <http://www.dokaball.ru/videouroki-i-trenirovki/792-psikhologicheskie-testy-v-praktike-trenera> - Психологические тесты в практике тренера;
8. <http://footballtrainer.ru/books/football1999/237-63-otbor-yunyh-futbolistov.html> - Отбор юных футболистов;
9. <http://footballtrainer.ru/psychology/> - Психология футбола (психология игры, психология индивидуальной подготовки, психология тренировки и др.);
10. <http://footballtrainer.ru/metod/> - Методика и планирование;
11. <http://footballtrainer.ru/goalkeeper/> - Подготовка вратарей;
12. <http://footballtrainer.ru/medic/> - Восстановление (медико- биологические средства, витамины, поливитаминовые препараты, восстановление баней, питание и др.);
13. <http://ru.scribd.com/doc/119893555/> - Основы подготовки футболистов;
14. http://studopedia.net/12_55723_planirovanie-sportivnoj-trenirovki-v

futbole.html - Планирование спортивной тренировки в футболе;
 15. http://studopedia.net/12_55656_vidi-sportivnoy-podgotovki--fizicheskaya-podgotovka.html - Виды спортивной подготовки;

Приложение №1

План физкультурных и спортивных мероприятий по футболу

№ п.п.	Мероприятие	Дата	Место проведения
I.	Районные и городские соревнования		
1.	Турнир по мини-футболу, посвященный шестой годовщине присоединения Крыма к Российской Федерации	Март	ГБУ СШ № 2
2.	Турнир по футболу ГБУ СШ № 2, посвященный «Памяти блокадного матча»	сентябрь	ГБУ СШ № 2
3.	Спортивный праздник ГБУ СШ № 2 «Закрытие сезона по футболу»	Октябрь-ноябрь	ГБУ СШ № 2
4.	Зимнее Первенство Санкт-Петербурга по футболу	согласно календарного плана	по назначению
5.	Первенство Санкт-Петербурга по футболу	Апрель-октябрь	по назначению
6.	Кубок Санкт-Петербурга по футболу	Апрель-октябрь	по назначению
II.	Всероссийские соревнования		
1.	Зональный этап Первенства России по футболу МРО «Северо-Запад» среди команд спортивных школ	согласно календарного плана	по назначению

2.	Первенство России по футболу среди команд спортивных школ	согласно календарного плана	по назначению
III.	Международные соревнования		
1.	Международный детско-юношеский футбольный фестиваль «Petersburg Cup»	согласно календарного плана	по назначению

Приложение к приказу
От 01.03.2022 г. № 44/д

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ СШ № 2
Василеостровского района

М.Г.Шестакова
«С.В.Шестакова» 2022 г.



ПЛАН-ГРАФИК Антидопинговых мероприятий ГБУ СШ № 2 Василеостровского района на 2022 год

Наименование организации	ФИО специалиста по антидопинговому обеспечению	Должность	Контактные данные:
ГБУ СШ № 2 Василеостровского района Санкт-Петербурга	Рожина Е.Е.	Инструктор	тел.: 8(999) 525-90-86; эл. адрес.: rozhina-97@bk.ru

№ п/п	Целевая Аудитория	Тип мероприятия	Темы для освещения (в соответствии с МСО и ОАЦ)	Дата проведения	Место проведения	Организация	ФИО Лектора
1	Спортсмены	Онлайн-обучение и получение антидопингового сертификата	Антидопинговый курс на официальном сайте РУСАДА	январь 2022			
2	Тренеры, спортсмены, медицинский персонал	Лекция	Общероссийские антидопинговые правила. Виды нарушений антидопинговых правил. Процедура допинг-контроля.	15.02.2022 18.02.2022			
3	Персонал спортсменов	Лекция	Нарушение антидопинговых правил, права и обязанности персонала спортсменов	14.03.2022			

4	Спортсмены	Лекция Викторина	Права и обязанности спортсменов. Принципы строгой ответственности. Последствия использования допинга, а также санкции.	14.04.2022	Государственное бюджетное учреждение спортивная школа № 2 Василеостровского района	Рожина Е.Е.
5	Родители	Очный/Заочный семинар	Нарушение антидопинговых правил. Права и обязанности спортсмена, персонала спортсменов	16.05.2022		
6	Спортсмены	Весёлые старты	"Честная игра"	09.06.2022		
7	Тренеры	Семинар	Виды нарушений антидопинговых правил. Процедура допинг-контроля. Ответственность спортсменов за нарушение антидопинговых правил	14.09.2022		
8	Родители	Очный/Заочный семинар	Роль тренера и родителей в формировании антидопинговой культуры	04.10.2022		
9	Медицинский персонал	Лекция	Субстанции и методы из запрещенного списка. Риски применения добавок. Применение лекарственных средств и разрешение на терапевтическое использование	21.11.2022		
10	Спортсмены, тренеры	Лекция	Общероссийские антидопинговые правила. Запрещенный список 2023	02.12.2022 15.12.2022		