

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 15 Г. ВОЛГОГРАДА**

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ № 15

Селезнев И.А.

« _____ » _____ 2023 г.

Приказ № 29 от 24 марта 2023г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовке
по виду спорта: МИНИ-ФУТБОЛ**

(разработана в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 1000 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол»)

Программа ориентирована на детей от 7 и старше

Срок реализации – без ограничения

Авторы:

Худалов Александр Андреевич, тренер-преподаватель МБУ ДО СШ №15

Чернова Марина Анатольевна, зам.директора по учебно-воспитательной работе МБУ ДО СШ №15

Жуков Владимир Владимирович, инструктор-методист МБУ ДО СШ № 15

Волгоград, 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
Характеристика вида спорта, его отличительные особенности.....	4
Специфика организации тренировочного процесса.....	4
Структура системы многолетней подготовки.....	7
НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	8
Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол».....	9
Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол».....	10
Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «футбол».....	10
Режимы тренировочной работы.....	11
Медицинские, возрастные, психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	11
Предельные тренировочные нагрузки.....	12
Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.....	12
Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.....	13
Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	13
МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.....	16
Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	17
Требования к организации и поведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....	17
Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды.....	18
Общая физическая подготовка.....	18
Специальная физическая подготовка.....	19
ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (НП).....	20
Теоретическая подготовка.....	20
Общая физическая подготовка.....	21
Специальная физическая подготовка.....	21
Техническая подготовка.....	22
Технико-тактическая подготовка.....	23
Соревнования.....	23
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ).....	24
Техническая подготовка.....	24
Тактическая подготовка.....	25
ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ССМ).....	26
Техническая подготовка.....	26
Технико-тактическая (интегральная) подготовка.....	27
ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ВСМ).....	31
Общая физическая подготовка.....	31
Специальная физическая подготовка.....	32
Техническая, тактическая, технико-тактическая (интегральная) подготовка.....	32
Теоретическая подготовка.....	33

Психологическая подготовка.....	35
Планы применения восстановительных средств.....	37
Планы антидопинговых мероприятий.....	39
Инструкторская и судейская практика.....	40
СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	42
Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «футбол».....	42
Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лиц, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.....	43
Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической подготовки, сроки проведения контроля.....	44
Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам тренировки.....	46
Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.....	47
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	50
Список литературных источников.....	50
Перечень аудиовизуальных средств.....	51
Перечень интернет-ресурсов.....	51

Доход РФ	Норматив дохода
	Бюджетные средства
	Муниципальные средства
	Областные средства
	Иные
	Государственные программы
	Спортивные средства нежелезнодорожного
	Регистрация заявок

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Характеристика вида спорта, его отличительные особенности

Футбол является видом спорта, который требует большой физической силы, выносливости и ловкости. Цель игры в футбол – «забить мяч (гол) в ворота противоположной команды». В этом виде спорта игрокам не разрешается использовать руки при движении мяча вверх и вниз по полю. При игре в футбол футболисты должны использовать ноги, и быть технически одарёнными в игре ногами, уметь давать точные пасы в разные части футбольного поля. Футбол является самым популярным из всех видов спорта, которые существуют сегодня в мире. Ежегодно около восьми миллионов человек играют в футбол.

Основываясь на динамике развития игры в последние десятилетия, специалисты прогнозируют, что футбол, в который буду играть сегодняшние обучающиеся футбольных школ, станет более скоростно-силовым:

- в нем увеличится число игровых эпизодов, в которых футболисты будут принимать мяч в условиях жесткого сопротивления соперника;
- уменьшится время на принятие решений;
- возрастет эффективность групповых действий в каждом игровом эпизоде и одновременно – эффективность индивидуальной игры в штрафных площадках соперников;
- станут намного более трудными действия игроков в начальной фазе атаки, так как повысится число попыток отобрать мяч именно в этой фазе;
- скоростная техника будет основным фактором решения игровых задач, особенно задач завершения атаки ударом по воротам.

Все это приведет к тому, что повысится значение скоростной техники и специальной физической подготовленности игроков, особенно таких специальных качеств, как быстрота реагирования и принятия решений в условиях дефицита времени, быстрота передвижения по полю, взрывная сила, координация движений. Развивать эти качества и способности нужно с детского и юношеского возраста.

Специфика организации тренировочного процесса

Футбол – командная игра, но на начальных этапах многолетней подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное обучение технике игровых действий и развитие координационных способностей юных футболистов. В футболе будущего особенно востребованными окажутся игроки, индивидуальное техническое мастерство которых позволит им эффективно контролировать мяч в насыщенных соперниками зонах поля.

Футбол, как и любая другая игра, имеет свои законы и правила, как и в других видах спорта, в футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов. Тренировочный процесс должен быть построен на основе этих закономерностей и принципов. Одна из закономерностей освоения техники игровых приемов 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. В дворовых условиях старого футбола этот закон действовал неотвратимо: за несколько часов игры в течение дня с разными соперниками спортсмен сотни раз повторял основные технические элементы футбола: прием и передачи мяча, обводку соперников, удары с разных дистанций по воротам. Не было больших перерывов между действиями, и в процессе ежедневных игр мышцы спортсмена «учились» координировать эти действия.

Слово «учились» применительно к мышцам означает следующее: при каждом повторении какого-либо игрового приема (например, остановки мяча бедром) в нервно-мышечной системе спортсмена формируется его образ. Он представляет собой систему команд из центральной нервной

системы и ответы мышц на эти команды (ответы – это напряжение и расслабление мышц в нужные моменты движения). И чем больше число этих повторений, тем прочнее образ. Если перерывы между повторениями большие, то образ, или «нервно-мышечная память», разрушается, и техника игровых приемов оказывается нестабильной, мало эффективной. Поэтому хорошую черту дворового футбола – многократное повторение игровых приемов – необходимо воспроизвести в организованных условиях спортивной школы. Прежде чем хорошо играть, нужно освоить технические приемы, научиться соединять разные приемы в связки и комбинации, необходимые для решения задач каждого игрового эпизода. И наконец, рассматривать игру как набор игровых эпизодов в соответствии со стратегией, предложенной тренером.

Тренер должен понимать, у детей, подростков есть своя специфическая психология, особый род взаимоотношений с партнерами, особенности протекания физиологических и биохимических процессов. Именно поэтому тренировки юных футболистов не должны быть уменьшенными копиями тренировок взрослых спортсменов.

Специфика ситуационных видов спорта, к которым относится футбол, предъявляет повышенные требования к индивидуальным психофизиологическим особенностям. К данным требованиям относятся моторная и психологическая сложность спортивной деятельности, основанная на присутствии у спортсмена комплекса способностей, выраженных в перцептивной, психомоторной и когнитивной сферах. Тренировочная и соревновательная деятельность требуют наличия у спортсмена определенных личностных и психодинамических свойств, которые в свою очередь оптимизируют процесс принятия решения задач связанных с его тренировочным процессом. Результаты реакции организма спортсменов на тренировочные нагрузки зависят от подвижности, силы и динамичности нервных процессов.

Спортивная подготовка включает в себя физическую, техническую, тактическую, теоретическую, психологическую, технико-тактическую (интегральную) подготовку, участие в соревнованиях, тренерскую и судейскую практику. Совершенствование футболиста одновременно во всех видах подготовки на основе научных исследований является одним из условий достижения высоких спортивных результатов.

Дифференциация **физической подготовки** является результатом решения задач многолетнего тренировочного процесса. В процесс физической подготовки включены две части:

В процесс физической подготовки включены две части:

- общая физическая подготовка, которая является функциональной основой систем всего организма;
- специальная физическая подготовка, в основе которой выделяют увеличение возможностей спортсмена согласно требованиям вида спорта.

Общая физическая подготовка направлена на повышение функциональных возможностей спортсмена, развитие физических способностей, создает основу спортивного мастерства, поддерживание необходимого уровня жизненно важных навыков.

Специальная физическая подготовка спортсмена решает другие задачи, при этом применяется на основе общей физической подготовки.

Техническая подготовка. Основным методом тренировки в технике владения мячом является многократное повторение каждого приема в самых различных условиях и сочетаниях. При этом предусматривается тренировка без длительных перерывов. В тренировке техники владения мячом футболистов высших разрядов сложилась определенная методика. Футболист многократно повторяет знакомые ему технические приемы. Выполнение каждого технического приема футболистом высокого разряда строго индивидуально. Оно зависит от его анатомических и других особенностей. Голое копирование и стандартизация здесь вредны. Полная переделка сложившегося навыка имеет место лишь в исключительных случаях. Совершенствование в технике владения мячом следует уметь сочетать с разносторонней физической подготовкой футболиста, ибо «даже идеальная рациональная техника сама по себе (то есть форма движения) вряд ли способна дать ощутимые следы в повышении мощности, если техника не базируется на быстроте, силе и выносливости (общей и специальной). Наоборот, именно на базе силы, быстроты и выносливости можно строить рациональную форму движения».

Тренировочный процесс должен быть построен на основе общих закономерностей и принципов, свойственных всем видам спорта. 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.

Обучение технике основывается на следующем:

- хорошем освоении технических приемов;
- умении соединять разные приемы в связки и комбинации, необходимые для решения задач каждого игрового эпизода;
- рассмотрении игры как набора игровых эпизодов в соответствии со стратегией, предложенной тренером.

Тактическая подготовка. В процессе игры футболист в игре выполняет две функции – оборонительную и атакующую. Удельный вес выполняемых футболистом в каждой конкретной игре функций зависит от условий ее протекания, места, занимаемого им в команде, полученного тактического задания, системы игры и т. д. Для успешного выполнения оборонительной функции футболист должен обладать определенными тактическими умениями. Он должен уметь угадывать направление атаки команды противника, в соответствии с чем, взаимодействуя с партнерами, выбрать правильную позицию, своевременно напасть на атакующего, отобрать или перехватить адресованный ему мяч, чтобы перейти от обороны к нападению.

Основным методом тренировки в тактике является многократное повторение знакомых и разучиваемых упражнений, рассчитанных на совершенствование и расширение тактических умений футболиста. В результате такой тренировки у футболистов образуются соответствующие ей двигательные динамические стереотипы, что и является физиологической сущностью тренировки в тактике.

Теоретическая подготовка футболистов является составной частью тренировочного процесса и служит основой для совершенствования мастерства. Содержание теоретической подготовки должно быть достаточно широким. В программу занятий должны быть включены вопросы, отражающие современное состояние футбола в стране и в мире, перспективы его развития, разработку норм поведения в обществе. В области футбола теоретическая подготовка должна включать анализ техники и тактики игры, методику их совершенствования, планирование тренировок и физических нагрузок, периодизацию тренировки, а также – вопросы режима футболиста, врачебного и педагогического контроля, самоконтроля и профилактики травматизма. Систематические занятия по тактике проводятся в виде специальных занятий, установок на игры и разборов прошедших игр, просмотров записей игр.

Психологическая подготовка, как правило, направлена на совершенствование механизмов нервно-психической регуляции функций организма и поведения футболистов. Основные психические 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. Важный раздел психологической подготовки спортсменов – формирование и совершенствование свойств личности и психических состояний, которые позволяют адаптироваться к экстремальным условиям соревнований и успешно в них выступать.

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

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации 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.

Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины)

Программа раскрывает содержание многолетней подготовки спортсменов как единого непрерывного процесса на следующих этапах:

- на этапе начальной подготовки (3 года);
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), который подразделяется на периоды:
 - начальной специализации (2 года);
 - углубленной специализации (3 года);
- на этапе совершенствования спортивного мастерства (в условиях Спортивной школы – до 3 лет);
- на этапе высшего спортивного мастерства (в условиях Спортивной школы – до 5 лет).

Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств.

Цели программы:

- подготовка спортсменов для сборной команды Волгоградской области по футболу, а также резерва для сборной команды Российской Федерации по футболу;
- поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей, формирование специфической структуры спортивных способностей к спорту высших достижений;
- формирование личности спортсмена с высоким уровнем развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей, воспитание устойчивого интереса к занятиям спортом, осознанная заинтересованность в ведении здорового образа жизни, оказание помощи в профессиональном самоопределении.

Задачи различаются в зависимости от этапа подготовки.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Основные задачи этапа:

- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по футболу, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники футбола, волевых и морально-этических качеств личности;
- формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни;
- базовая подготовка и определение избранного вида спорта для дальнейшей специализации.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ)

Группы формируются на конкурсной основе из спортсменов, прошедших необходимую подготовку на начальном этапе не менее одного года и выполнивших приемные нормативы. Продолжительность подготовки – до пяти лет. Перевод по годам подготовки осуществляется при условии выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов. На этом этапе осуществляется освоение и совершенствование техники футбола, планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости, формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, углубление теоретической, начало психологической и тактической подготовки.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья, закаливание;
- освоение и совершенствование техники игры;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;

- гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие общей и специальной выносливости;
- укрепление мотивации к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- укрепление физических, морально-этических и волевых качеств;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ССМ)

Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах и выполнивших требования и условия их выполнения для присвоения I спортивного разряда. Продолжительность этапа не имеет ограничений. Перевод по годам обучения осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей и контрольно-переводных нормативов. Подготовка спортсменов на этом этапе и далее идет на основании индивидуальных планов.

Основные задачи подготовки:

- повышение общего функционального уровня организма спортсмена;
- развитие аэробных способностей, постепенная подготовка организма к максимальным нагрузкам;
- совершенствование технической и тактической подготовленности;
- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ВСМ)

Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап спортивного совершенствования и выполнивших требования и условия их выполнения для присвоения кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа не имеет ограничений, возраст спортсмена не ограничивается, если его результаты стабильны и соответствуют требованиям к формированию группы, однако преимущественно до 21 года.

Основные задачи подготовки:

- освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений;
- совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации;
- индивидуализация силовой, технико-тактической, психической и морально-волевой подготовленности, сохранение здоровья.

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

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа спортивной подготовки по футболу, разработанная на основе утвержденного Приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 1000 Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол», определяет основные направления и условия спортивной подготовки футболистов в МБУ ДО СШ № 15.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность спортивных школ и организацию спортивной подготовки в Российской Федерации:

- Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным законом РФ от 06.12.2011 г. № 412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"»;

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Минспорта России от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказом Минспорта России от 06.09.2013 г. № 715 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации» (Приложением № 40 «Требования и условия их выполнения по виду спорта "футбол"»)
- Письмом Минспорта России от 12.05.2014 г. № ВМ-04-10/2554 "О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации";
- Приказом Минспорта России от 30.10.15 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"».

Спортивная подготовка футболистов в МБУ ДО СШ № 15 – тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с Программой спортивной подготовки по футболу.

Таблица 1

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

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

Таблица 2

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17	9-11	7-9
Специальная физическая подготовка (%)	-	-	7-9	9-11	9-11	9-11
Техническая подготовка (%)	45-52	43-49	35-39	18-20	9-11	7-9
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	7-9	11-13	19-20	26-29
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4	2-3
Участие в соревнованиях, (%)	-	-	7-8	7-8	10-12	9-11
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	3-5	2-4	8-11	8-11	8-11
Интегральная подготовка (%)	32-36	34-39	20-24	26-29	27-32	25-28

Таблица 3

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «футбол»

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		

Контрольные соревнования	1	1	1	2	2	2
Отборочные соревнования	-	-	1	2	1	1
Основные соревнования	-	-	2	2	2	2

Режимы тренировочной работы

Тренировочный процесс в МБУ ДО СШ № 15 ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Расписание тренировочных занятий предполагает организацию образовательного процесса по 6-дневной неделе, продолжительность одного занятия составляет:

- на этапе начальной подготовки и на тренировочном (спортивной специализации) этапе – не более 3 академических часов (45 мин) в день – не более 2 ч 15 мин астрономического времени;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – не более 4 академических часов (45 мин) в день – не более 3 астрономических часов.

Медицинские, возрастные, психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Медицинские требования

До занятий в группах начальной подготовки допускаются дети, не имеющие противопоказаний к занятию футболом, при наличии подтверждающего документа – справки участкового педиатра.

Занимающиеся МБУ СШ № 15 ежегодно проходят обязательную диспансеризацию, получают заключение врача о возможности заниматься по Программе.

Возрастные требования

На этап начальной подготовки зачисляются поступающие не моложе 9 лет.

На тренировочный этап зачисляются мальчики не моложе 10 лет, прошедшие этап начальной подготовки не менее 1 года.

Психофизические требования

Высокая сложность соревновательной деятельности футболиста предъявляет большие требования ко всем сторонам подготовленности спортсмена: действуя в условиях жесткого единоборства, находясь в нестандартных ситуациях при дефиците времени и пространства, футболист должен надежно и эффективно решать постоянно возникающие технические и тактические задачи. Поэтому кроме физической подготовленности и работоспособности он должен обладать высоким уровнем психофункционального состояния, координационных способностей, технико-тактического мастерства, психологической и стресс-устойчивости.

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

При подготовке футболистов важным аспектом является психофизическая подготовка, представляющая собой комплекс упражнений, позволяющих тренировать психику и вместе с этим развивать физические качества спортсмена. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующими основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта «футбол» учитываются при:

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

Предельные тренировочные нагрузки

Одной из основных задач методики многолетней тренировки в футболе от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние. В целях предупреждения острого утомления и перенапряжения тренировочные занятия с большой нагрузкой можно применять не чаще, чем через 2 дня, а в работе с юношами (до 18 лет) – через 3-4 дня.

Таблица 4

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов	4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18	18-24

в неделю						
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-832	832-936	936-1248

Таблица 5

Учебно-тренировочные мероприятия

п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным	-	14	18	18
4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям Волгоградской области	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					

1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Программа предполагает соблюдение требований к условиям реализации, в том числе к материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным в Федеральным стандартам спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре и иным условиям:

- наличие футбольного поля;
- наличие игрового зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий";
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (см. таблицу 6);
- обеспечение спортивной экипировкой (см. таблицу 7);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 6

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10

1.	Ворота футбольные	штук	4
2.	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров	штук	12
3.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
4.	Манекен футбольный для отработки ударов и обводки	комплект	1
5.	Насос универсальный для накачивания мячей	комплект	4
6.	Сетка для переноски мячей	штук	2
7.	Стойки для обводки	штук	20
8.	Секундомер	штук	1
9.	Свисток	штук	1
10.	Тренажер «лесенка»	штук	2
11.	Мяч футбольный	штук	22
12.	Фишка для установления размеров площадки	штук	50
13.	Флаги для разметки футбольного поля	штук	6
14.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой 2х3м	штук	2
15.	Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками	комплект	1
16.	Мяч для мини-футбола	штуку	14

Таблица 7

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1	Манишка футбольная	штук	14

Таблица 8

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (месяцев)	Количество	Срок эксплуатации (месяцев)	Количество	Срок эксплуатации (месяцев)
1.	Бутсы футбольные	пар	на занимающегося	1	12	1	6	1	6
2.	Гетры футбольные	пар	на занимающегося	2	6	2	6	2	6
3.	Перчатки	пар	на	1	12	1	6	1	6

	вратарские		занимающегося вратаря						
4.	Рейтузы для вратаря	пар	на занимающегося вратаря	1	12	1	12	1	12
5.	Свитер для вратаря	штук	на занимающегося вратаря	1	12	1	6	1	6
6.	Трусы футбольные	пар	на занимающегося	2	6	2	6	2	6
7.	Футболка	штук	на занимающегося	2	12	2	12	2	12
8.	Щитки футбольные	пар	на занимающегося	1	12	1	6	1	6

Таблица 9

Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Этапы спортивной подготовки		Периоды подготовки	Требования к спортивному мастерству	Возраст для зачисления в группы (лет)		Наполняемость групп (человек)	
				Мин.	Макс.	Мин.	Макс.
Этап начальной подготовки		Весь период	–	8	11	12	25
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Период начальной специализации	Первый год	III юношеский разряд	10	15	12	25
		Второй год	II юношеский разряд	10	15	12	25
	Период углубленной специализации	Третий год	I юношеский разряд	11	15	12	25
		Четвертый год	III разряд	11	15	12	25
		Пятый и последующий годы	II разряд	12	15	12	25
Этап совершенствования спортивного мастерства		Весь период	I разряд	13	18	2	18
Этап высшего спортивного мастерства		Весь период	КМС	14	–	1	18

Объем индивидуальной спортивной подготовки

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Объем индивидуальной спортивной подготовки в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства составляет не более 50 % от общего числа часов.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

Тренировочный процесс в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «футбол» рассчитан на 52 недели, начинается 1 января и заканчивается 31 декабря.

Годовой объем работы по тренировочному году определяется из расчета недельного режима работы для данной группы. Планирование годичного цикла подготовки определяется календарем соревнований.

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к возрасту высших достижений.

Для реализации этой цели необходимо:

- 1) определить целевые показатели – итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;
- 2) разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
- 3) определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

Многолетняя подготовка – единый тренировочный процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
- своевременное начало спортивной специализации;
- постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды);
- учет закономерностей возрастного развития;
- постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет. Стремление слабых спортсменов любыми путями (копированием методики тренировки сильнейших спортсменов с характерным для нее арсеналом средств и методов) добиться высоких результатов приводит к бурному росту результатов. Опасность форсирования подготовки состоит в том, что тренировка слабых футболистов по образцам сильнейших взрослых спортсменов мира практически отрезает им путь к дальнейшему росту результатов. Применение в тренировке юных футболистов наиболее мощных стимулов приводит к быстрой к ним адаптации и истощению приспособительных возможностей растущего организма. Из-за этого уже в следующем тренировочном цикле или тренировочном году спортсмен слабо реагирует на такие же воздействия. Но главное – он перестает реагировать и на меньшие нагрузки, которые могли быть весьма эффективными, не применяя тренер ранее самых жестких режимов.

Обеспечение безопасности на занятиях

Вся ответственность за безопасность спортсменов возлагается на тренеров, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям осуществляется только по установленному порядку. Необходимо ознакомить спортсменов с правилами безопасности при проведении занятий.

Тренер обязан:

- производить построение и перекличку групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале;
- своевременно подавать служебные записки администрации о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий.

Во время занятий тренер несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся.

При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать – отменить занятие.

Рекомендации по планированию спортивных результатов

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 спорт глухих;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта спорт глухих;
- 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 МБУ СШ № 15 на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

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

Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностику здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы комплексного контроля: обследование соревновательной деятельности, углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО), этапные комплексные обследования, текущие обследования. На основании данных такого контроля оценивается степень соответствия процесса тренировочных занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию, тренированности.

Тренировочный процесс планируется с учетом результатов контроля и индивидуального подхода.

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

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная взаимосвязь.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обладание юным футболистом разнообразных двигательных навыков. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики футбола.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными футболистами преимущественно используют упражнения из гимнастики, акробатики, волейбола, баскетбола, гандбола, легко атлетики, подвижных игр.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах подготовки тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения, в зависимости от задач тренировки, можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, гандбол, подвижные игры, применяются как в подготовительной части, так и основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств футбола еще незначительна (*малая физическая нагрузка в упражнениях и двусторонней игре*). Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части занятия даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники. Занятие заканчивают подвижно игрой, например баскетболом, гандболом.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения, спортивные и подвижные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса; вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивными мечами, гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, скакалкой); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту в верх и с мостика.

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стока на голове и руках, кувырки вперед и назад, соединение нескольких акробатических упражнений в несложные композиции.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метании.

Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м, (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта: 60, 100 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м, 6-минутный бег Купера.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места и с разбега.

Метание: малого мяча в цель, на дальность, метание гранаты (250-700 гр.) с места и с разбега; толкание ядра весом 3, 4, 5 кг; метание набивного мяча 1, 2, 3 кг (сидя на полу ноги впереди, стоя руки из-за головы, от груди, попеременно правой и левой рукой).

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, гандбол, волейбол, бадминтон, лапта, мини-футбол, регби и т.д. Основные приемы игры в нападении и защите. Индивидуальные технические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и в нападении. Подвижные игры: «Гонки мячей», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета беговая», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Перетягивание», «Катающаяся мишень», «Эстафета с акробатическими элементами». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в футбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением

детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные, подводящие к технике) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление голеностопа, скорость сокращения мышц, развитие мышц ног), другие направлены на формирования тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстрые перемещения, точность пасов и передач мяча). Особое место занимают специально отобранные игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам в футболе и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный бег» – отрезок вначале – бег лицом вперед, а затем спиной и т. д. По принципу «челночного» бега передвижения приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг.), с поясом – отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставными шагами) по одному (в шеренге) вдоль границ поля, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи мяча, атакующий удар, прорыв, защита и т. д. То же по подаче нескольких сигналов: на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «беговые игры», «беговая игра с выполнением заданий: изменение направления, передача мяча ногами, головой», «ведение мяча, упражнения для нападающего, защитника, для полузащитника»,

игра 2 x 2 в разметке 20 x 20; игра 2 x 2 в центральном круге; игра 3 x 3 – технико-тактические задания; игра 4 x 4 – тактико-тактические задания между штрафной и средней линией. Специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседания и резкие выпрямления ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг.); из положения стоя на гимнастической стенке – одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держатся на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклонятся). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга – вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения – приседания до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет: приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, выпада, прыжки на обеих ногах.

Упражнения с набивным мячом. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стен (щита, ворот) с набивным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену или вратарю, приземлится, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлится и снова в прыжке бросить (упражнение выполняется серийно, ритмично без лишних поскоков).

Комплексы подводящих упражнений с набивными мячами различного веса.

Игры-эстафеты с набивными мячами.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ, НП

При реализации содержания Программы на этапе начальной подготовки тренер-преподаватель должен учитывать следующие факторы, влияющие на качество подготовки:

1. Вес и параметры мяча.

Для ребят от 7 до 9 лет нужно использовать легкие мячи № 3, 4 от 63,5 до 66 см окружности. Таким мячом легче развивать небьющуюся ногу. Он послушнее и быстрее летит после ударов и не позволяет скапливаться во время игры большому количеству игроков.

2. Выбор размера игровой площадки.

Для того чтобы выполнять игры на ловкость и быстроту и развивать основные способности технической и тактической подготовки, требуется площадка размером 20 x 40 м.

3. Использование размеров ворот.

Ворота имеют очень важное значение для обучения игры в футбол, т.к. развивается игровое мышление и можно менять задания в игре. Стандартные размеры ворот – 2 x 3 м.

4. Развитие неударной ноги. На I и II этапах обратить особое внимание на стимулирование игры небьющей ногой.

5. Методику отбора юных футболистов на обучение по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе по футболу в специализированную детско-юношескую спортивную школу олимпийского резерва.

Цели обучения на этапе начальной подготовки:

- обучить освоению широкого арсенала двигательных навыков;
- обучить множеству простых и сложных технических элементов, приемов футбола;
- привить стойкий интерес к занятиям футболом.

Цели обучения в группах начальной подготовки осуществляются с помощью решения конкретных задач:

- развить координацию движений, гибкость, ловкость и быстроту обучающегося;
- обучить технике ведения мяча и технике финтов с «уходом»;
- обучить технике обработки катящегося мяча стопой, бедром, грудью;
- обучить технике удара по мячу внутренней стороной стопы и серединой подъема стопы;
- обучить технике удара головой по мячу;
- обучить тактическим действиям - индивидуальным и групповым (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4);
- сформировать умение преодолевать физические и психологические нагрузки во время участия обучающихся в соревнованиях.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка юных футболистов включает знакомство с правилами здорового образа жизни, с правилами поведения на занятиях футболом, с общими вопросами по теории и методике физической культуры и спорта, футбола, основы психологической подготовки, начальные знания по тактической подготовке:

1. Краткая характеристика футбола как вида спорта. Футбол в России и за рубежом. Выдающиеся футболисты.
2. Правила поведения на занятиях, до и после занятий.
3. Гигиена физических упражнений, личная гигиена юного футболиста.
4. Формирование спортивного образа жизни, закаливание, соблюдение режима дня, питание юного футболиста.
5. Техника футбола.
6. Основы тактики футбола.
7. Правила организации и проведения соревнований.
8. Морально-волевая и интеллектуальная подготовка. Воспитание чувства коллективизма, командного духа.
9. Спортивный инвентарь и оборудование

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка юных футболистов включает в себя простые упражнения, подвижные игры с различными задачами, спортивные игры, плавание.

Подвижные игры и эстафеты (с мячом, скакалками и др.) применяются для развития общей подвижности

Спортивные игры (баскетбол, теннисбол, гандбол играют по упрощенным правилам в малых составах) для проявления чувства соперничества, лидерских качеств и расширения кругозора.

Плавание, игры на воде. В летний период применяется обучение плаванию, используются игры на воде (водное поло и др.).

Катание на коньках, лыжах. В зимний период применяется обучение катанию на коньках и на лыжах.

Методические указания. Главное, что должен иметь в виду тренер-преподаватель при подготовке футболистов младшего возраста – необходимо создавать условия для того, чтобы детям было интересно на занятиях, причем на каждом занятии должен присутствовать соревновательный момент.

Кроме того, тренер должен следить за величиной нагрузки на каждом этапе обучения.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка включает в себя комплексы упражнений для обучения технике бега, для развития ловкости и гибкости, скорости и быстроты, силы.

Обучение технике бега. Для обучения технике бега используется комплекс беговых упражнений разными способами:

- бег захлестыванием голени;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег спиной;
- бег с разворотом на 180 градусов;
- «рваный» бег;
- бег «зигзагом»;
- бег с крестным шагом;

Методические указания. Выполнять упражнения целесообразно в начале учебно-тренировочных занятий.

Развитие ловкости и гибкости. Для развития ловкости и гибкости предлагаются следующие упражнения:

- упражнения со скакалкой;
- эстафеты с предметом и без предмета;
- гимнастические упражнения (кувырки и др.);
- подвижные игры;
- упражнения с мячом.

Развитие скорости и быстроты. Для развития ловкости и гибкости предлагаются следующие упражнения, желательно проводить в начале занятий:

- старты из различных положений;
- эстафеты с мячом и без мяча;
- челночный бег;
- подвижные игры (день-ночь, кошки-мышки).
- рывки и ускорения по команде тренера.

Кроме того, используются спортивные игры (в малых составах), игры для развития внимания.

Развитие силы. Для развития силы предлагается следующий комплекс упражнений:

- удары по мячу ногой на месте и в движении;
- бросание мяча руками;
- отбор мяча ногой;

- удары по мячу головой;
- эстафеты с элементами прыжков.

Техническая подготовка

Обучение технике владения мячом. Для развития у детей «чувства мяча» используются различные комплексы упражнений и игры:

- ведение мяча ногой с изменением направления (левой, правой ногой);
- ведение мяча на различных участках в ограниченном пространстве;
- ведение мяча в «лабиринте» (обводка стоек с многоцелевыми задачами);
- подвижные игры с мячом («кошки-мышки», «догонялки», «преследование соперника», «захват пустых ворот»);
- обучение обманным движениям, «финтам» (уход в сторону, «перешагивание», «ложный замах», «паровоз»);
- обучение жонглированию мячом (стопой, бедром, туловищем, головой).

Методические указания. Целесообразно выполнять упражнения сначала сильной ногой, а потом слабой. Жонглирование выполнять сначала подпущенным мячом.

Тренер должен стимулировать детей выполнять задания с учетом скорости выполнения.

Обучение технике ударов по мячу ногой. Предлагается следующий комплекс упражнений для обучения технике ударов по мячу ногой:

- обучение ударам ногой по воротам по неподвижному мячу. (внутренней частью стопы, серединой подъема стопы). Игры «Король», «Пенальти».

Методические указания: необходимо подразделять удары на точность и удары на силу, обратить внимание на «слабую» ногу.

- обучение ударам ногой по воротам в движении (после ведения мяча, после приема мяча, после обводки стоек).

Методические указания: обратить внимание на технику удара (постановку опорной ноги).

- обучение технике передачи мяча ногой на месте и в движении (внутренней частью стопы и серединой подъема).

Методические указания: выполнять упражнения в парах, в тройках, в четверках, обратить внимание на «слабую» ногу.

Обучение технике обработки мяча. Обработка мяча в футболе совершается различными способами:

- обработка мяча «подошвой»;
- обработка мяча внутренней частью стопы и внешней стороны стопы;
- обработке мяча бедром;
- обработка мяча туловищем и головой.

Методические указания: сначала обучать технике обработки мяча на месте, а потом в движении. Выполнять упражнения на обработку мяча в парах, в тройках, в четверках. Использовать упражнения в виде эстафет, подвижных игр.

Обучение технике ударов по мячу головой начинается со второго года обучения. Для этого используется следующие упражнения и игры:

- удары по мячу головой в парах, в тройках (на точность и по воротам);
- удары по мячу головой в движении в парах;
- подвижные игры с целевой задачей «игра головой»;
- спортивные игры с целевой задачей «игра головой»;
- жонглирование мячом головой.

Методические указания: обратить внимание, чтобы обучающиеся в момент удара по мячу головой не закрывали глаза.

Обучение технике игры вратаря. В футбольных школах подготовка вратарей имеет особое значение и должна осуществляться по индивидуальной программе. Отбор юных вратарей производится в начале второго этапа по соответствующим контрольным нормативам. Учитываются желание играть в воротах и наличие лидерских качеств у игрока.

1. Упражнения для обучения технике игры вратаря 7 – 9 лет:

- ловля мяча двумя, одной рукой (сверху и внизу);
- отбивать мячи руками и ногами;
- выбивание мяча ногой от ворот.

2. Тактическая подготовка юных вратарей:

- игра на линии ворот;
- игра руками и ногами на выходах из ворот;
- выбор позиций при стандартных положениях.

Методические указания: во время учебно-тренировочного процесса необходимо давать играть юным вратарям в поле. При подборе упражнений и их дозировке важно учитывать возрастную особенность юных вратарей.

Технико-тактическая подготовка

Необходимо на первом этапе подготовки давать упрощенные упражнения и игры, не придавая значения технике и тактике, а на втором этапе подготовки следует уже обратить внимание на технико-тактическую подготовку.

Игры «на сближенных воротах» проводятся на поле размером 25 x 15 м, тренер меняет состав игроков в поле в соответствии с размерами ворот (1 x 1, 2 x 2, 3 x 3, 4 x 4), а на втором этапе - 5x5.

Игры «на четверо ворот». Размеры площадки и ворот выбираются по количеству игроков в поле (1 x 1, 2 x 2, 3 x 3, 4 x 4, 5 x 5).

Упражнения в двойках, тройках: «паровоз», забегание, скрещивание, игра «в стенку», «обратный пас».

Упражнения на развитие игрового мышления с воротами и без ворот (2 x 1, 3 x 2, 4 x 3, 5 x 4).

Игровые «квадраты» (2 x 1, 3 x 1, 4 x 1, 5 x 2). Количество касаний с мячом игроков необходимо менять.

Игры «с элементами спортивных игр» в малых составах (гандбол, баскетбол, теннисбол).

Подвижные игры с элементами игры в футбол: «черные – белые», «командная охота 2 x 3, 3 x 4», «выход из окружения».

Методические указания. Все упражнения и игры должны соответствовать умственному и физическому развитию ребенка. В тактической подготовке нужно учитывать и связывать от простого, уже известного, к более сложному и новому.

Соревнования

Соревновательная деятельность является показателем качества учебно-воспитательного процесса. Программа предусматривает участие обучающихся этапа начальной подготовки в неофициальных соревнованиях, позволяющих набрать соревновательный опыт:

- в кратковременных соревнованиях по футболу (особенно если юные футболисты выезжают в другой город);
- в соревнованиях по мини-футболу в составах 4+1 (размеры ворот 2 x 3 м, размеры поля 25 x 35 м, мяч № 4);
- в Открытом Кубке Волгоградской области, посвященном памяти героев Сталинграда, проводимом на базе МУ СДЮСШОР № 19 «Олимпия», среди обучающихся соответствующих возрастных групп.

Качество технико-тактических действий каждого футболиста в соревнованиях является определяющим для оценки его подготовки к участию в соревнованиях. В свою очередь успешность соревновательной деятельности является основным показателем, дающим основание для перевода обучающегося на тренировочный этап (этап спортивной специализации) дополнительной

общеразвивающей предпрофессиональной программы по футболу или Программы спортивной подготовки по футболу.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ), Т(СС)

Техническая подготовка

На этом этапе начинается «углубленная специализация». В первые два года учащиеся должны овладеть способностью выделить в двигательном действии закономерности решения задач данного этапа, уверенно решать двигательную задачу как в стандартных, вариативно изменяющихся условиях, так и в экстремальных.

Юные футболисты уже имеют некоторое умение в выполнении тех или иных технических приемов и чтобы это умение вышло на новую ступень, приблизилось к уровню навыка, необходимо наполнить его теорией развития движений.

В зависимости от типа двигательной задачи внимание занимающегося фиксируется на динамике, либо на пространственной структуре действия, либо попеременно на одной из характеристик, но всегда основываясь на двигательном действии, которое должно быть освоено максимально приближенно к требованиям техники. Результатом такого освоения будет то, что называют «грубым умением».

В достижении высокого уровня технической подготовки большую роль играют два фактора: понимания техники владения мячом и тренировки. В работе над техникой необходимо учитывать:

- быстро определить траекторию полета мяча и моментально устремиться в этом направлении;
 - заранее выбрать прием обработки мяча;
 - в момент приема отвести назад ту часть тела, которая принимает мяч (смягчает прием);
 - расслабить ту часть тела, которая принимает мяч (чтобы не было отскока).
- По мере усвоения технических приемов учащиеся совершенствуются:
- в прямых и резаных ударах разными способами по мячу, летящему по разным траекториям и разным направлениям;
 - в остановках мяча с переводами;
 - в ведении мяча разными способами;
 - в обманных движениях;
 - в отборе мяча ударом и остановкой в выпаде и подкате, толчком плеча;
 - во вбрасывании мяча из-за боковой с места, в движении, с падением.

Вратари совершенствуются в ловле, отбивании и переводах мяча разными способами: без падения, в падении, в прыжке (броске).

Чтобы обеспечить формирование эффективного и надежного двигательного навыка, следует ориентировать учащихся на ситуацию применения в игре. Для этого тренер подбирает необходимые упражнения по технической подготовке:

- упражнение для отработки ударов головой;
- тренировка линии атаки;
- тренировка линии обороны;
- тактико-технические упражнения для крайних защитников;
- тактико-технические упражнения для центральных защитников;
- тактико-технические упражнения для игроков средней линии и нападения.

Техническая подготовка вратаря

1. Стойка вратаря
2. Перемещение вратаря
3. Ловля мяча
4. Отбивание и передача мяча
5. Падение и ловля в падении

Тренеру необходимо подобрать соответствующие подготовительные и основные тренировочные упражнения для наилучшего тренировочного эффекта в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменов.

Тактическая подготовка

Основные задачи подготовки:

- 1) овладение основами командных тактических действий в нападении и защите;
- 2) совершенствование тактических умений с учетом игрового амплуа футболистов;
- 3) формирование умений эффективного использования технических приемов и тактических действий в зависимости от условий (от состояния партнеров и противника, от внешних факторов);
- 4) развития способностей к быстрым переключениям от нападения к защите и от защиты к нападению;
- 5) изучение технического арсенала, тактической и волевой подготовки противника.

Тактика нападения

Индивидуальные действия

Оценка 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.

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

Групповые действия

Взаимодействия с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

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 на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

Командные действия

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

Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнёрами при разном числе нападающих, а так же внутри линии и между линиями.

Тактика защиты

Индивидуальные действия

Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создания препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в перехвате мяча. Применение отбора мяча изученными способами в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

Совершенствование «закрывания», «перехвата» и отбора мяча.

Групповые действия

Взаимодействия в обороне при равном соотношении сил и 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.

Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим ситуациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействие при создании искусственного положения «вне игры».

Командные действия

Выполнение основных обязательных 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.

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

Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящегося по земле и летящего на различной высоте мяча. Указания партнёрам по обороне ворот (занятие правильной позиции). Выполнение с защитниками комбинации по введению мяча в игру от ворот. Введение мяча в игру. Адресуя его свободному от опеки партнёру.

Выбор места при ловле мяча на выходе и на перехвате; правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ноги; руководство игрой партнёров.

Тренировочные игры

Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА; ССМ

Техническая подготовка

На этом этапе формируется способность ориентироваться в ситуациях и умение разрабатывать новые решения и действия, т. е. самостоятельно формировать двигательные задачи.

Формирование устойчивости двигательных навыков к утомлению начинаются с выполнения заданий на фоне легких и средних степеней утомления, для изучения новых двигательных действий переносится в середину основной части тренировки, когда футболисты немного устали.

Способность противостоять утомлению при интенсивной и продолжительной нагрузке может быть воспитана при разнообразных, необязательно специальных упражнениях.

Традиционное обучение, в котором двигательные действия формируются по типу условного двигательного рефлекса, усваивается стабильно, а потому малопригодно для решения двигательных задач в изменяющихся ситуациях.

Надежность двигательных навыков – это способность реагировать на изменение ситуации и обеспечение приспособления, необходимые в каждой конкретно игровой ситуации.

Чтобы сформировать надежные двигательные навыки, рекомендуется регулярно и систематически участвовать в соревнованиях с учебной целью. Практическая деятельность позволяет оценить итоги обучения по качеству получаемого продукта деятельности.

Навык формируется в специально подобранных упражнениях:

- по направленности, характеризующей структуре и содержания игры (совершенствование техники и тактики, развитие физических качеств);
- по воздействию на отдельные функции организма (аэробные, анаэробные, смешанные);
- по продолжительности и интенсивности упражнения, количество повторений, величине пауз.

Применяя специальные упражнения с мячом, с учетом величины и направленности нагрузок, можно совершенствовать техническое мастерство и развить целенаправленные физические качества.

Техническая подготовка

Основные задачи подготовки:

- 1) совершенствование командных тактических действий в нападении и защите;
- 2) совершенствование тактических умений с учетом игрового амплуа футболистов;
- 3) закрепление умений эффективного использования технических приемов и тактических действий в зависимости от условий (от состояния партнеров и противника, от внешних факторов);
- 4) совершенствование способностей к быстрым переключениям от нападения к защите и от защиты к нападению;
- 5) изучение технического арсенала, тактической и волевой подготовки противника;
- 6) изучения тактики ведущих клубов страны, сильнейших зарубежных клубов и сборных.

Этап спортивного совершенствования характеризуется дальнейшей углубленной отработкой технических приемов, доведением технических навыков до высшей степени автоматизма и адаптации футболистов к экстремальным условиям игры.

Технико-тактическая (интегральная) подготовка

Одной из важнейших проблем тренировки юных спортсменов является оптимальное сочетание в тренировочном процессе аналитического и синтезирующего подхода. Первый из них предполагает целенаправленную работу над совершенствованием отдельных качеств или сторон подготовленности, второй - обеспечение слаженности комплексных проявлений всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности (далее - СД). В этой связи главная задача интегральной подготовки - обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления многообразия составляющих, в совокупности определяющих успешность СД. В свою очередь СД в спортивных играх является *интегральной* характеристикой спортивного мастера. Поэтому представляется правомерным рассмотреть сущность интегральной подготовки юных футболистов на основе принципа «детерминированности содержания тренировочного процесса и соревновательной деятельности», а так же с учётом возрастной динамики доминантных факторов подготовленности, что показано в работах А. П. Золотарёва (1996, 1997, 2004).

Экспериментальные исследования, в которых учитывалась естественная возрастная динамика, показали неравномерность темпов прироста координационных способностей и технических показателей (А. П. Золотарев, 2004). В целом на возрастном отрезке с 9 до 17 лет естественный прирост показателей специальной ловкости и зависимости от разновидности двигательного действия составляет 7,8 - 23,7%, техники владения мячом в условиях скоростных передвижений - 42,8 - 53,4%.

Общей тенденцией динамики уровня данных качеств, независимо от разновидности выполняемого двигательного действия, является тенденция к постоянному улучшению в период с 9 до 12 лет с последующим значительным ухудшением в 13 лет, абсолютно лучшими показателями в 14 лет, некоторым снижением их уровня в 15 - 16 лет и, незначительным улучшениям (не выше значений 14 лет) у юных футболистов 17 лет.

Наиболее благоприятным в плане повышения уровня координационных способностей, специфичных для футбола, можно считать возрастной период с 13 до 14 лет. Наряду с высокими естественными темпами роста показателей ловкости и техники здесь при целенаправленном их развитии удастся добиться прироста, превышающего 30%. Отмеченное «западение» показателей этих качеств в период с 12 до 13 лет очень трудно поддается устранению.

В старших возрастных группах повышение уровня ловкости в процессе тренировки удастся добиться в меньшей степени. Хотя прирост показателей техники владения мячом в условиях скоростных передвижений при целенаправленном развитии в период, например, с 16 до 17 лет весьма значителен.

Таким образом, рассматривая ловкость как основу успешного овладения техникой игры, необходимо добиваться должного уровня её развития на более ранних возрастных этапах, так как в последствие возможности повышения её уровня в определённой степени ограничены.

Интегральная подготовка футболистов 10-11 лет строится с учётом овладения занимающимися к этому возрасту основами элементарных технических приёмов умения выполнять их достаточно рационально. По-прежнему основу подготовки составляют упражнения в «связках» и двусторонние тренировочные игры на площадках уменьшенных размеров. Задания необходимо выполнять в облегченных условиях, без активного сопротивления, но содержание «связок» при этом

усложняется. Обязательными элементами ТТД являются: остановка катящегося мяча с уходом в сторону, быстрое ведение с обводкой, короткая передача мяча или удар в ворота; обработка падающего перед игроком мяча внутренней стороной стопы либо внешней частью подъёма с уходом в сторону, ведение, финт, удар в цель. Основное условие – точное выполнение на оптимальной скорости передвижения. По мере усложнения заданий «связки» ТТД должны наполняться элементами индивидуальных оборонительных действий: преследованием и «закрыванием» соперника, отбором или перехватом мяча.

Совершенствование ловкости осуществляется при передвижении на высокой скорости в двигательных действиях с незначительной амплитудой изменения направления бега (относительно прямой). Это включает в себя:

- бег по прямой с обеганием стоек (дистанция – 30 м);
- то же, первые 10 м – бег спиной вперёд;
- ведение мяча с обводкой стоек;
- ведение или обводка стоек с ударом по воротам;
- ведение мяча, обводка пассивно защищающихся соперников, удар по воротам;
- ведение мяча, обводка активно защищающихся соперников, удар по воротам.

Содержание интегральной подготовки юных футболистов 12-13 лет отличается от других возрастных групп. Поскольку темпы прироста уровня специфических координационных способностей в этот период значительно замедляется и, даже возможно снижение показателей относительно предыдущей возрастной группы, данный этап тренировки целесообразно посвятить в большей степени собственно тактической подготовке, не ставя целью существенное повышения уровня техники владения мячом. Преобладание тактического компонента в интегральной подготовке будет вполне оправданным, поскольку на этом возрастном этапе объём знаний и умений в тактике значительно возрастает. Начинается спортивная специализация по игровому амплуа, что наряду с индивидуальной тактикой требует большого объёма работы над групповыми тактическими взаимодействиями.

В силу указанных причин круг средств интегральной подготовки спортсменов в 12-13 лет значительно расширяется. Основу содержания подготовки, по-прежнему составляют «связки» ТТД, тренировочные игры проводятся не только на площадках уменьшенных размеров, но и на стандартных полях. Типовыми «связками» по игровым амплуа могут быть следующие:

- для игроков обороны – обычный бег с ускорением, бег спиной вперёд, отбор мяча, перехват или единоборство за мяч, ведение, передача; бег спиной вперёд, игра головой в прыжке; после срыва атаки соперника выбор позиции (открывание), получение мяча от вратаря, ведение, игра «в стенку», обводка, прострельная передача или удар в ворота;
- для игроков средней линии – преследование соперника, отбор мяча, ведение с обводкой, игра в «стенку», передача или удар в ворота; обработка мяча в движении с уходом, ведение, финт, длинная передача мяча; «забегания» по флангу, обработка мяча после передачи партнёра «на ход», ведение, прострельная передача с фланга;
- для нападающих – ведение мяча, индивидуальный обыгрыш соперника, удар в ворота; обработка мяча с уходом, поворот на 180 градусов, ведение, финт, игра в «стенку», удар в ворота; единоборство сверху, игра головой или удар в ворота головой; выход на передачу с фланга, удар по катящемуся или летящему мячу.

При выполнении «связок» ТТД сопротивление соперника должно быть, в основном, пассивным, за исключением заданий с целенаправленными оборонительными действиями.

В интегральной подготовке юных футболистов 12-13 лет особое внимание следует уделять чередованию фаз игры при переходе от атаки к обороне и наоборот. После срыва собственных атакующих действий необходимо добиваться от игроков быстрого возвращения на свою исходную позицию, «закрывания» зоны поля или конкретного соперника. После срыва атаки соперника – быстро оценить ситуацию и выбрать позицию, удобную для получения мяча и начала организации атакующих действий своей команды.

Вопросы же методики совершенствования координированности на этом возрастном отрезке вследствие упомянутых выше причин требуют дальнейшего изучения. Предположительно можно заключить, что в занятиях с юными футболистами в течение этого, наиболее консервативного в данном отношении года, можно использовать все приведённые выше упражнения. Однако, как

свидетельствует экспериментальные данные, в объёме рекомендуемого нами тренировочного времени (30%) подобный подход не даёт существенного положительного эффекта.

Интегральная подготовка футболистов 14-15 лет должна быть подчинена достижению максимального единства технической и физической подготовленности. По данным А.П. Золотарёва (1996, 1997) к 15-ти летнему возрасту футболист должен освоить весь арсенал ТТД и уметь выполнять их в достаточно сложных условиях. Наряду с совершенствованием атакующих действий особое внимание необходимо уделять игре в обороне. Наивысший в этом возрасте уровень специфических координационных способностей позволяет значительно усложнить содержание «связок» ТТД. Основное методическое требование – рациональное и эффективное выполнение действий с мячом в условиях активного сопротивления соперника. При этом все технические задания должны быть максимально приближены к условиям СД. Возросшее значение приобретает специализация по игровым амплуа, типовыми «связками» для игроков которых могут быть следующие:

- для крайних защитников и крайних полузащитников – бег спиной вперёд, отбор мяча, короткая передача, «открывание», преследование соперника, владеющего мячом, отбор в подкате или перехват мяча в падении; обработка летящего мяча с уходом, ведение, финт, игра «в стенку», удар в ворота; вбрасывание мяча из-за боковой линии, обработка ответной передачи партнёра, длинное скоростное ведение по флангу, прострельная передача, возвращение на исходную позицию;
- для центральных защитников – бег спиной вперёд, единоборство за мяч внизу или вверху, игра головой; преследование соперника, отбор мяча в подкате или перехват в падении, длинная передача мяча; кувырок вперёд или назад, ускорение, обработка летящего мяча с уходом, длинная передача;
- для центральных полузащитников – обычный бег и бег спиной вперёд с изменением направления и скорости передвижения (типа «зигзаг»), обработка катящегося или летящего мяча с уходом, ведение, обводка, передача мяча; обработка, игра «в стенку», ведение, финт, удар в ворота; единоборство за мяч внизу, преследование соперника, отбор мяча в подкате или перехват в падении; ускорение, удар по летящему или катящемуся мячу ногой или головой;
- для нападающих – рывок или ускорение в сторону, обработка летящего мяча с уходом, поворот на 180 градусов, удар в ворота; обработка мяча, поворот, падение, финт, удар в ворота; рывок на фланговую передачу, удар по летящему или катящемуся мячу головой или ногой; то же, но с предварительной обработкой мяча после сильной передачи одним-двумя касаниями; единоборство вверху, стоя спиной к воротам соперника; преследование соперника, отбор мяча в подкате или перехват в падении.

В интегральной подготовке футболистов 14-15 лет важное значение приобретает реализация так называемых стандартных положений. Кроме этого, уровень технической подготовленности спортсменов этого возраста должен предполагать, как обязательное требование умение, независимо от игрового амплуа, индивидуально обыграть соперника посредством обманных движений или скоростной обводки. Этот возрастной отрезок можно считать наиболее благоприятным для развития координационных способностей в двигательных действиях, выполняемых на максимальной скорости. Основу упражнения должны составлять движения с резким изменением направления бега и все указанные выше их разновидности. Вследствие этого круг средств, которые применяются в тренировке юных футболистов 14-15 лет, значительно расширяется. Это, помимо упомянутого бега типа «зигзаг», такие упражнения, как:

- ведение мяча с обводкой стоек;
- бег «цепочкой» по квадрату со сторонами 15м каждая (с ускорением через одну сторону);
- то же с ведением мяча;
- то же, ведение мяча, обводка трёх стоек, расположенных на двух противоположных сторонах квадрата;
- бег по сторонам квадрата, с ускорением через середину, по диагонали;
- ведение мяча по прямой с минимальным зрительным контролем;
- то же, с обводкой стоек; обыгрывание соперников (пассивно и активно защищающихся) с ударом по воротам.

К этому перечню можно добавить и комплекс приведённых ниже упражнений для футболистов более старшего возраста. При этом не следует бояться их достаточно высокой координационной сложности.

В связи с тем, что СД **футболистов 16-17 лет** приближается к структуре высококвалифицированных спортсменов, особенно по количественным параметрам, представляется обоснованным соответствующее построение содержания интегральной подготовки. У футболистов этого возраста значительно усложняются «связки» ТТД, основой которых должны стать парные тактические взаимодействия и углублённая специализация в игровом амплуа. При этом в небольшом объёме, в качестве так называемых переключений, можно использовать задания, с полярной сменой амплуа, когда защитники акцентированно выполняют функции нападающих и наоборот.

С учётом того, что возраст 16-17 лет является единственным на протяжении всей многолетней подготовки, где в число доминантных факторов подготовленности входят ростовые показатели, в интегральной подготовке необходимо в большом объёме использовать упражнения, направленные на совершенствование игры головой и единоборств за мяч вверх. В противном случае этот компонент интегральной подготовленности может стать в дальнейшем одним из факторов, лимитирующих уровень спортивного мастерства.

При совершенствовании координационных способностей в этом возрасте в тренировку необходимо включать упражнения преимущественно игрового характера, предлагающие достаточно продолжительный по времени контроль над мячом на высокой скорости и обыгрывание соперников, а так же с элементами реагирования на внезапно меняющуюся на поле обстановку.

При целенаправленном совершенствовании ловкости у юных футболистов 16-17 лет необходимо учитывать то обстоятельство, что возможный прирост показателей координационных способностей на данном возрастном отрезке по темпам значительно уступает приросту показателей техники владения мячом. Таким образом, при целенаправленном воздействии к 17 годам возможно добиться значительного прироста в технике скоростного ведения мяча и обыгрывание соперников посредством обводки, обманных движений, словом, умения рационально и эффективно управлять мячом на высокой скорости. Это умение и характеризует, в основном, техническую подготовленность футболиста в целом.

При составлении программ тренировочных занятий необходимо учитывать, что развитие ловкости, координационных способностей, даёт положительный эффект только при частых, преимущественно ежедневных целенаправленных занятиях. При этом важной методической особенностью является овладение большим запасом ранее неизвестных двигательных навыков. Это, во-первых, повышает запас тех навыков, используя которые в процессе игры, юные футболисты успешно решают технико-тактические задачи. Во-вторых, большой объём разнообразных двигательных навыков позволяет игрокам, экстраполируя, импровизировать в процессе игры.

Примерный перечень специальных упражнений, рекомендуемых для включения в тренировочные занятия юных футболистов 16-17 лет:

- передача мяча в стенку с расстояния 8-10 метров, пропускание отскочившего мяча, поворот на 180 градусов, ведение мяча с резким уходом в сторону;
- приём-обработка мяча после передачи партнёром, резкий уход в сторону с ведением, изменяя направление;
- то же, с последующей обводкой стоек;
- приём-обработка мяча после передачи партнёром, ведение с обводкой пассивно защищающегося защитника;
- то же, защитник действует активно;
- ведение мяча за «лидером», который произвольно резко меняет направление движения;
- то же, «лидер» движется навстречу (с расстояния 40-50м);
- игра 1х1. Игра 2х2 посредством (в основном) индивидуального обыгрывания;
- двусторонняя игра на ограниченном пространстве.

Независимо от возраста юных футболистов в педагогическом контроле за уровнем интегральной подготовленности должны выступать показатели разносторонности техники и тактики игры. При этом обязательным методическим требованием должно быть сравнение тренировочного и соревновательного объёмов разносторонности.

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА, ВСМ

На этапе высшего спортивного мастерства физическая подготовка имеет специальную направленность. Завершение формирования организма обучающихся позволяет максимально приблизить подготовку юношей к подготовке взрослых игроков.

На теоретических занятиях используются видеоматериалы, содержащие записи игр обучающихся, матчи с участием Российских и Европейских команд (позволяющие обучающемуся анализировать свои технико-тактические действия и действия других игроков), периодические издания спортивной тематики.

Общая физическая подготовка

Цель физической подготовки в группах высшего спортивного мастерства – достижение и сохранение игроками такого физического уровня, который позволяет во время матча добиваться нужного результата.

Общая физическая подготовка включает в себя упражнения для развития и совершенствования общей выносливости и силы.

Для развития общей выносливости предлагаются следующие упражнения:

- гладкий бег по стадиону (не менее 30-60 мин; интенсивность 70% от максимума);
- бег по пересеченной местности с чередованием быстрого и медленного бега (400 м быстро, 200 м медленно) на дистанции 3-4 км (метод фартлек);
- бег на местности на 6-8 км; в конце каждого километра на последних 200 м повышается скорость, затем снова снижается (переменный метод);
- повторяемые заплывы на 200-300 м с интервалом для отдыха.

Для развития силы применяются:

- упражнения с собственным весом;
- упражнения с гантелями в движении и на месте (вес гантели - от 3-4 кг каждая);
- упражнения с грифом штанги;
- упражнения со штангой;
- спортивные игры с контролем мяча и единоборствами;
- бег вверх по склону;
- упражнения в тренажерном зале;
- плавание.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка включает в себя комплексы упражнений по развитию стартовой скорости, скоростной выносливости, координированности, ловкости, «взрывной» силы.

Для развития стартовой скорости применяются следующие упражнения:

- ускорения и рывки из различных положений: по прямой, с изменением направления движения (на 10-15 м);
- рывки в гору и с горы;
- эстафеты и подвижные игры.

Для развития скоростной выносливости применяются следующие упражнения:

- ускорения и рывки на расстояние 20-60 м через малые отрезки отдыха, постепенное увеличение нагрузки с уменьшением времени отдыха;
- «челночный» бег с мячом и без мяча;
- серии прыжковых упражнений (постепенно сокращая время отдыха между сериями).

Для развития координированности предлагаются следующие упражнения:

- бег с заданиями (с изменением направления движения, с прыжками, кувырками, падениями, перепрыгиванием);
- упражнения на повторение действий партнера;
- комплексы акробатических упражнения (кувырки, перевороты, прыжки через партнера).

Для развития ловкости предлагаются следующие упражнения:

- упражнения со скакалками;
- упражнения с легкоатлетическими барьерами;
- гимнастические и акробатические упражнения;
- прыжки в воду;
- прыжки на батуте.

Для развития взрывной силы предлагаются упражнения:

- выпрыгивания из полуприсяда вверх с последующим рывком на 5-10 метров;
- выпрыгивания из полуприсяда вверх-вперед с возвышенности (1 метр) с рывком на 5-10 метров;
- серии прыжков со штангой 25-30 кг;
- прыжковые упражнения с утяжелителями на ногах.

При дозировке каждого упражнения учитываются рост и вес спортсмена.

Техническая, тактическая, технико-тактическая (интегральная) подготовка

Индивидуальная подготовка. Результат работы всей команды зависит от действий каждого игрока, поэтому индивидуальная подготовка отдельного футболиста имеет решающее значение.

Индивидуальная подготовка делится на индивидуальную *тактическую* и *техническую* подготовки.

Развитие технического мастерства футболиста возможно только в процессе учебно-тренировочного занятия. Важно использовать максимальное количество повторений каждого элемента техники футбола, доведение его до автоматизма.

Упражнения для совершенствования технических навыков рекомендуется выполнять в движении на скорости, максимально возможной для конкретного спортсмена.

Во время формирования технического навыка необходимо давать упражнения, предполагающие сопротивление соперника, а также упражнения, в которых ограничено время и место выполнения.

При совершенствовании индивидуальной тактики применяются следующие виды работы:

- тактические занятия по амплуа;
- анализ проведенных игр (включая анализ игры отдельного игрока).

Групповая подготовка. Групповая подготовка предполагает совершенствование тактических взаимодействий по линиям (по футбольным амплуа).

Важное значение в групповой подготовке имеют взаимозаменяемость и взаимная страховка, которые формируются в совместных учебно-тренировочных и тактических занятиях. Необходимо учитывать сильные и слабые стороны каждого из группы.

Командная подготовка. Тактическая подготовка команды базируется на технико-тактической подготовке каждого футболиста и каждой линии. Разнообразие тактических схем команды, их эффективное применение формируется на тактических занятиях команды. При этом каждый футболист должен подчинять свои действия решению задач, которые стоят перед всей командой.

Теоретическая подготовка

Теоретические занятия должны быть непродолжительными и проходить в виде бесед тренера с игроками.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России

Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура в школах и связь ее содержания с содержанием занятий в учреждении. Единая всероссийская спортивная классификация, разрядные нормы и требования по футболу.

Физическая культура и спорт в мире, международные соревнования, чемпионаты мира, Европы. 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.

Тема 3. Строение и функции организма человека

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

Влияние физических упражнений на организм 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 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 футболистов.

Управление тренировкой как процессом изменения соотношения средств, используемых в ней, на разных этапах и в разных циклах.

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. Характеристика техники ударов по мячу ногой и головой, ведения, обводки и финтов, отбора и введения мяча с аута, остановки мяча различными частями тела. Контроль технической подготовленности 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 футболистов.

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

Психические качества футболистов. Межличностные отношения у 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 учебно-тренировочных занятий. Периодизация тренировочного процесса. Взаимосвязь планирования соревновательной и тренировочной деятельности у футболистов. Дневник тренировки футболиста, самоконтроль, точность субъективных оценок тяжести игр и тренировок. Командные, групповые и индивидуальные тренировки.

Комплексный контроль в футболе. Три направления комплексного контроля: контроль соревновательной деятельности, контроль тренировочных нагрузок, 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 учебно-тренировочном процессе. Обучение в тренировочном процессе. Словесные методы обучения: объяснение, рассказ и беседа. Наглядные методы обучения технике и тактике футбола. Демонстрация (показ) 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 судей 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. Разновидности и системы соревнований: чемпионат и первенство. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная.

Календарь игр, заявки и иные документы, необходимые для проведения соревнований. Порядок назначения судей. 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 межигрового цикла; кратко, с объявлением состава – непосредственно перед игрой. Мотивация в установке. Рассказ о тактике игры команды. Информация 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. Гигиенические основы учебы, занятий футболом, отдыха. Режим дня, гигиена питания. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом.

Закаливание, его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости к простудным заболеваниям.

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 футболистами.

Безусловный отказ от курения и распития спиртных напитков 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.

Психологическая подготовка

Психологической подготовкой называют процесс, в ходе которого происходит формирование личностных и профессиональных качеств футболистов.

Именно поэтому психологическая подготовка спортсменов – неотъемлемая часть многолетней спортивной подготовки, задачами которой является формирование психической устойчивости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Основной задачей психологической подготовки на тренировочном этапе (3-5-й годы обучения), этапе совершенствования спортивного мастерства является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Основные средства психологической подготовки спортсмена – вербальные (словесные) и комплексные.

К *вербальным (словесным)* относятся лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

К *комплексным* – спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки спортсменов делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

Многолетняя спортивная подготовка неразрывно связана с решением задач воспитания. Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных спортсменов.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте, зависят от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам; от убеждений возраста, опыта, характера, темперамента и положения юного спортсмена в коллективе; от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

Выделяют несколько основных направлений в многолетней психологической подготовке: воспитание личностных (любовь к спорту и футболу, патриотизм) и волевых качеств (смелость, решительность, умение играть с любым соперником и в трудных условиях, выдержка и т.п.). Так постепенно формируется характер игрока, который в значительной степени будет определять результативность его соревновательной деятельности; развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание, восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования и т.д.;

формирование из группы игроков сплоченной команды, способной решать поставленные перед ней задачи.

Важными моментами психологической подготовки является воспитание способности управлять эмоциями и умений готовиться к соревновательной игре. Очень трудно сдерживаться и не отвечать грубостью на грубость. Особенно в ситуациях, когда соперники провоцируют игроков.

Капитан команды управляет ею во время игры, подсказывая партнерам лучшие варианты игровых действий. Но партнеры будут слушать его, если он будет лидером в игре – лидером по объему и качеству тактико-технических действий и лидером по «духу» игры. Он ведет команду вперед до последних секунд игры.

В психологической подготовке нет перерывов, она идет круглый год. В переходном периоде, когда тренировок нет, образ жизни футболистов все равно должен основываться на требованиях футбола.

Психологи установили, что выдающиеся спортсмены характеризуются следующими качествами:

- уверенностью;
- способностью ставить перед собой цель, знать, как ее достигнуть и в конце концов добиваться этого;
- стремлением к совершенству и уверенностью в том, что совершенству нет предела;
- способностью сохранять спокойствие в критических ситуациях;
- умением сотрудничать с тренером и с партнерами; истинным профессионализмом;
- быть генератором создания «командного духа»;
- способностью концентрироваться на игре и не обращать внимания на отрицательные внешние воздействия;
- готовностью выполнить большие нагрузки; умением быстро анализировать и преодолевать неудачи, бороться с трудностями;
- стремлением жить в положительных эмоциях и создавать для этого свой «ритуал». Этот ритуал передается от игрока к игроку и включает в себя установку на то, что можно делать в команде и что нежелательно.

На практике психологическая подготовка и воспитательная работа реализуются футболистами и тренерами в серии последовательных заданий:

- научить юных футболистов ставить реальные цели, и не только кратковременные (на одну тренировку), но и на перспективу;
- научить объективно оценивать свои возможности в их достижении, и если что-то не получается, то не искать виноватых среди партнеров, а уметь находить свои недостатки и бороться с самим собой для их устранения;
- научить концентрироваться на наиболее важных игровых действиях. (Спортсмен и тренер Э.С. Озолин: «Концентрация – основа обучения в любом виде спорта, и особенно обучения технике, но не вообще, а наиболее важным ее элементам. Для этого нужно учить концентрироваться на них, не обращая особого внимания на остальные»).

Важным разделом психологической подготовки является создание специальных умений, повышение устойчивости к помехам. Психологический запас прочности, позволяющий активно действовать в неожиданных ситуациях игр, формируется на основе повышения специализированных свойств игрока, таких как «чувство мяча», «чувство партнера», «чувство дистанции», «чувство момента». Все эти свойства создают в совокупности «чувство игры».

Многократное моделирование этих «чувств» в тренировочных занятиях положительно сказывается не только на их соревновательной надежности, но и на уровне проявлений свойств внимания, памяти и мышления.

Учитывая, что в современном футболе одним из основных упражнений является «1 против 1», становится понятной причина превосходства бразильцев в контроле мяча. Она – в превосходстве «чувства» мяча и «чувства» дистанции. Бразильский игрок, владеющий мячом, начинает финт по его сохранению на такой короткой дистанции, которая психологически удобна для него и неудобна для соперника. И если начальная скорость обманного финта велика, то у соперника нет никаких шансов для отбора мяча.

Планы применения восстановительных средств

Данный раздел программы включает широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) для восстановления работоспособности спортсменов, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей.

На тренировочном этапе (до 2-х лет обучения) – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем – с чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных занятий; проведением занятий в игровой форме.

Привлекаются гигиенические средства: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Вырабатываются навыки соблюдения режима дня и режима питания, проводится витаминизация.

На тренировочном этапе (свыше 2-х лет обучения) – основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена: необходимо рассчитывать оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства используются те же, что и для тренировочных групп 1 и 2 годов.

Из медико-биологических средств восстановления помимо витаминизации, проводится физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические).

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяются на три типа: тренировочные, медико-биологические, психологические.

Факторы тренировочного воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное применение тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценная разминка и заключительная часть тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объемов специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юного спортсмена. На тренировочном этапе при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления, к ним относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления

К психологическим методам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразные досуговые мероприятия, создания положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка. Проводить ее можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах психомышечную тренировку рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок.

Методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна, водные процедуры, общий массаж, плавание) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что в начале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсмена, а так же объективные показатели контроля в тренировочных занятиях.

Планы антидопинговых мероприятий

В настоящее время проблема использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов носит острый характер: допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже учреждения и тренерского состава.

Задачи психолого-педагогической составляющей антидопинговой работы следующие:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой употребление допинга как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлемо;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допингов в «большом спорте» и невозможности достижения выдающихся результатов без их применения, а также о том, что допинги способны заменить тренировочный процесс;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц (рассуждения по принципу «мне дали таблетки – я съел, и при чем же тут допинг, за что меня-то дисквалифицируют?»);

- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств, навыков самоменеджмента);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- пропаганда отношения к спорту как к площадке для развития личностных качеств, позволяющей совершенствовать те черты, что дают возможность достигать успеха в самых разных жизненных сферах, преодолевая затруднения и одерживая верх в ситуациях конкурентной борьбы;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к массовому спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Суть антидопинговой направленности состоит, по большей части, не в том, чтобы дать занимающимся значительный объем фактических сведений о допингах. Во-первых, такая информация и так вполне доступна для заинтересованных лиц, во-вторых, при акцентировании внимания на обсуждении конкретных разновидностей допингов и способов их действия сложно отделить профилактику от косвенной пропаганды, неуместного разжигания любопытства по отношению к этой теме. Основной акцент в работе с детьми делается на обсуждении личного отношения к допингам, формировании осознанного и осмысленного критического отношения к практике их применения.

Ключевые идеи антидопинговых мероприятий:

1. Спорт, основанный на массовом применении допингов, бессмыслен как таковой.
2. Суждения о повсеместном распространении допингов и невозможности достижения спортивных успехов ошибочны.
3. Допинги – такие средства, после которых теряется эффективность обычных способов тренировки.
4. Допинги не могут заменить собой тренировку; они не столько повышают реальные функциональные возможности организма, сколько приводят к трате его резервов, в конце концов провоцируя заболевания.
5. Имеется широкий арсенал способов достижения спортивных успехов без использования допингов; пока они не использованы в полной мере, употреблять допинги просто глупо.

Перед тренером стоят задачи:

- первоначальное знакомство спортсменов с проблемой допингов;
- сформировать у спортсменов личное убеждение о неприемлемости соответствующего поведения.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- информирование занимающихся об общих основах фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- предоставление занимающимся конкретных сведений по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа спортсменов учреждения, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Инструкторская и судейская практика

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на протяжении всего обучения. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы занимающихся. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий зависит от подготовленности занимающихся.

Необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- освоение терминологии, принятой в футболе;
- овладение командным языком, умение подать рапорт;
- построить группу и подать основные команды на месте и в движении; проведение упражнений по построению и перестроению;
- в качестве дежурного подготовка мест занятий, инвентаря и оборудования;
- умение вести наблюдения за участниками игры, находить ошибки;
- выполнение технических приемов в двусторонней игре и на соревнованиях;
- составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передача и прием мяча, игра вратаря; обучение техническим приемам и тактическим действиям (на основе пройденного программного материала данного года обучения);
- судейство на тренировочных играх в своей группе (по упрощенным правилам);
- выполнение обязанностей судьи игры или помощников судьи и ведение технического отчета;
- проведение соревнования по футболу в образовательной школе и в своем учреждении;
- выполнение обязанностей главного судьи, главного секретаря;
- составление календаря игр.

Для получения звания «судья по спорту» каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- составить положение для проведения первенства учреждения по футболу;
- вести протокол игры;
- участвовать в судействе тренировочной игры совместно с тренером;
- судейство тренировочной игры в поле;
- участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи игры и помощников судьи, а так же в составе секретариата.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

В тренировочном процессе многолетней подготовки спортсменов важная роль отводится системе контроля и зачетным требованиям. Цель контроля – оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности.

Система нормативов последовательно охватывает весь период подготовки. Для тренировочных групп и групп спортивного совершенствования выполнение нормативов является, кроме того, и важнейшим критерием для перевода спортсменов на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности спортсменов. Кроме обязательных зачетных требований и нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, программа содержит и требования по тактической подготовке.

Программа предполагает применение трех видов контроля: этапного, текущего и оперативного. Этапный контроль позволяет подвести итоги учебно-тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа. Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований.

Самоконтроль также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки.

Средства и методы контроля могут носить педагогический, психологический и медико-биологический характер.

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «футбол»

Критериями оценки занимающихся на тренировочном этапе являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

В группах спортивного совершенствования основными критериями оценки являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе высшего спортивного мастерства являются спортивные результаты и их стабильность на российских и международных соревнованиях, попавшие в состав сборной команды России, состояние здоровья.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

На результативность в футболе значительно влияют скоростные способности и выносливость, что показано в данной таблице:

Таблица 11

Факторы, влияющие на достижение спортивной результативности	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения, используемые в таблице:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное 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

5. Результатом реализации Программы является:

5.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

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

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:

1. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
 - повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
 - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта футбол;
 - формирование спортивной мотивации;
 - укрепление здоровья спортсменов.
2. На этапе совершенствования спортивного мастерства:
 - повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
 - совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
 - стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
 - поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
 - сохранение здоровья спортсменов.
3. На этапе высшего спортивного мастерства:
 - достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
 - повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, сроки проведения контроля

Для эффективного управления процессом подготовки спортсменов проводится регулярный контроль за состоянием спортсменов, их работоспособностью, ходом восстановления переносимости нагрузки, адаптационных возможностей, приведением к высшей спортивной форме.

Проводится три вида контроля: оперативный, текущий и этапный.

Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося. Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

При организации оперативного контроля одни показатели регистрируются только до и после тренировки, другие – непосредственно в процессе тренировки.

Непосредственно в процессе тренировки (независимо от специфики выполняемых нагрузок) обычно анализируются только:

- внешние признаки утомления;
- динамика частоты сердечных сокращений;
- значительно реже – показатели биохимического состава крови.

До и после тренировки целесообразно регистрировать срочные изменения:

а) при выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости:

- массы тела;
- функционального состояния сердечно-сосудистой системы;
- функционального состояния системы внешнего дыхания;
- морфологического состава крови;
- биохимического состава крови;
- кислотно-щелочного состояния крови;
- состав мочи;

б) при выполнении скоростно-силовых нагрузок:

- функционального состояния центральной нервной системы;
- функционального состояния нервно-мышечного аппарата;

в) при выполнении сложнокоординационных нагрузок:

- функционального состояния центральной нервной системы;
- функционального состояния нервно-мышечного аппарата;
- функционального состояния максимально задействованных при выполнении избранного вида нагрузок анализаторов.

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

Текущий контроль может осуществляться:

- ежедневно утром (натощак, до завтрака; при наличии двух тренировок – утром и перед второй тренировкой);
- три раза в неделю (1 – на следующий день после дня отдыха, 2 – на следующий день после наиболее тяжелой тренировки и 3 – на следующий день после умеренной тренировки);
- один раз в неделю – после дня отдыха.

При проведении текущего контроля, независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок, обязательно оценивается функциональное состояние:

- центральной нервной системы;
- вегетативной нервной системы;
- сердечно-сосудистой системы;
- опорно-двигательного аппарата.

Этапный контроль проводится дважды в году (в декабре – январе и мае – июне). На основе сопоставления результатов повторных исследований с первичными данными делаются выводы о направленности адаптационных изменений в функциональных системах и деятельности целостного организма под воздействием составленных программ занятий. Его задачами являются:

- 1) определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося;
- 2) оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития;
- 3) разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

Назначение этого вида контроля – интегрально, целостно оценить систему занятий в рамках завершеного этапа, периода, цикла контролируемого процесса, сверить намеченное и

реализованное, получить необходимую информацию для правильной ориентации последующих действий.

При проведении этапного контроля определяют кумулятивные изменения, возникающие в организме спортсмена в процессе тренировочных занятий. Регистрируются:

- общая физическая работоспособность;
- энергетические потенциалы организма;
- функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма;
- специальная работоспособность.

Частью этапного контроля является сдача нормативов общей физической и специальной физической подготовки в форме экзаменов по итогам I полугодия и контрольно-переводных экзаменов по итогам учебного года.

Оперативный контроль осуществляется путем тренировочных и медицинских наблюдений на тренировочных занятиях. При этом решаются следующие задачи:

- выявления начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках;
- оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок;
- оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещения для тренировок, спортивной одежды, обуви);
- соответствие методике занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия).

При проведении оперативного контроля выявляются также перенапряжения, заболевания, производится оценка функционального состояния спортсмена после тренировочного занятия или соревнования.

Анализ результатов контроля позволяет сформулировать заключение о прерывании, прекращении или коррекции тренировочного процесса, проведения мероприятий по оздоровлению тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам тренировки

Таблица 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки по виду спорта «мини-футбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерени я	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочк и	мальчики	девочк и
1.Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег на 5х6 м	с	не более		не более	
			12,40	12,60	12,20	12,40
1.2.	Бег на 10м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,5	2,3	2,4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105

Таблица 13

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерени я	Норматив до года обучения	
			юноши	девушки
1.1.	Челночный бег на 3х10 м	с	не более	
			8,7	9
1.2.	Бег на 10м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.4	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			20	16
1.5	Челночный бег 104м с высокого старта (в метрах: 2х6+2х10+2х20+2х10+2х6)	с	не более	
			29,4	32,6
1.6	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		

Комплексы контрольных упражнения для оценки общей, специальной физической технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

Методика тестирования показателей общей физической подготовки

Бег 15, 30, 60 м с высокого старта (сек) – Бег проводится на стадионе или в зале с высокого старта.

Бег 15, 30 м с хода (сек) – Испытуемый начинает движение до стартовой линии. Регистрируется результат от линии старта до финишной линии.

Челночный бег 3 x 10 метров (сек) – Тест проводится на ровной дорожке длиной 10 метров. Дистанция ограничена линиями старта и финиша. За каждой линией обозначают два полукруга радиусом 50 см. с центром на черте. Из положения высокого старта по команде «Марш!» испытуемый пробегает 10 метров и берет из полукруга на финишной линии кубик (5х5х5), затем поворачивается кругом и пробегает 10 метров к линии старта, кладет в полукруг кубик и возвращается, пересекая финишную черту.

Прыжок в длину с места (см) – Прыжок проводится на размеченной дорожке. Испытуемый, не переступая исходной линии, совершает прыжок толчком двумя ногами. Регистрируется лучший результат из трех попыток.

Тройной прыжок с места (см) – Прыжок проводится на размеченной дорожке. Испытуемый, не переступая исходной линии, начинает прыжок толчком двумя ногами. Вначале выполняется первый элемент – скачок, при этом первое касание за меткой должно происходить «толковой» ногой, затем следует второй элемент прыжка – шаг (касание земли должно происходить другой ногой). Заключительный элемент – это собственно прыжок, и испытуемый приземляется на две ноги. Регистрируется лучший результат из трех попыток.

Прыжок вверх с места (см) – Испытуемый, стоя на платформе, выполняет прыжок вверх с места со взмахом рук или без взмаха.

Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (см) – Перед броском испытуемый занимает у линии исходное положение: сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. При этом угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряется рулеткой. Выполняются 3 попытки: зачет по лучшей попытке.

Бег на 1000 м (зачет) – Тест проводится на ровной дорожке стадиона без учета времени.

Методика тестирования показателей специальной физической подготовки

Бег 30 м с ведением мяча (сек) – Выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время бега.

Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой) (м) – 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.

Методика тестирования показателей технико-тактической подготовки

Для полевых игроков

Удар по мячу на точность (число попаданий) – Испытуемый выполняет 10 ударов по неподвижному мячу «рабочей» ногой. Расстояние до цели в метрах равно возрасту бьющего игрока. Футболисты 10-15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16-18 лет посылают мяч в половину ворот, он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами. Учитывается сумма попаданий.

Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (сек) – Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой 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 будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

Для вратарей

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

Бросок мяча рукой на дальность (м) – Выполняется по коридору шириной 3 м. Разбег не более четырех шагов.

Примечание:

1. Тестирование показателей общей физической подготовки должно проходить в спортивной обуви без шипов.
2. Тестирование показателей специальной и технико-тактической подготовки проходит в полной игровой форме.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературных источников

1. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта. /Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – М.: Академия; 2002. – 240 с.
2. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 185 с.
3. Годик, М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.

4. Голомазов, С. Футбол. Методика тренировки вратарями ловли и отражения мячей «на два темпа»: Методические разработки для тренеров Выпуск 25/ Голомазов С., Чирва Б. – М.: РГУФК; 2005. – 24 с.
5. Губа, В.П. Основы спортивной подготовки: (методы оценки и прогнозирования) / В.П. Губа, В.К. Бальсевич // Теория и практика физ. культуры. – 2012. – № 5. – С. 97
6. Детская спортивная медицина. Руководство для врачей. / Под ред. С.Б. Тихвинского. – М.: Медицина; 1991. – 560 с.
7. Ермолаев, Ю.А. Возрастная физиология. Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс; 2001. – 444 с.
8. Золотарев, А.П. Методика совершенствования и контроля координационных способностей юных футболистов в условиях скоростных передвижений / А.П. Золотарев, А.И. Шамардин; под ред. Н.Д. Васильева. – Волгоград: 1991. – 32 с.
9. Золотарёв, А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: автореф. дис. д-ра пед. наук / А.П. Золотарёв. – Краснодар, 1997. – 50 с.
10. Ильин, Е.П. Психофизиология состояний человека. – СПб.: Питер, 2005. – 412 с.
11. Качани, Л. Тренировка футболистов / Л. Качани, Л. Горский / Пер. со словацкого. – Братислава: Шпорт, словацкое физкультурное издательство; 1984. – 280 с.
12. Лаптев А.П. Режим футболиста. – М.: Физкультура и спорт; 1995. – 80 с.
13. Липатов, В. 435 вопросов и ответов./ В. Липатов, Н. Маклас. – М.: Прейскурантиздат, 1991. – 64 с.
14. Медведев, В.В. Основы психологической подготовки футболистов: методические разработки / В.В. Медведев, М.С. Полишкис – М.: ГЦОЛИФК, 1988. – 44 с.
15. Монаков, Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 288 с.
16. Монаков, Г.В. Подготовка футболистов. Учебное пособие. – Псков.: 2003. – 256 с.
17. Найдиффер, Р.М. Психология соревнующегося спортсмена: учеб, пособие для специалистов, 03.03 «Физическая культура» / В.Л. Маришук и др. [перевод с англ.]. Предисл. А.В. Родионова – М.: ФК и С, 1979. – 224 с.
18. Никитушкин, В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник / В.Г. Никитушкин. – М. Физическая культура, 2010. – 208 с.
19. Полишкис, М.С. Теория и методика футбола. Программа для слушателей Высшей школы тренеров (курс специализации) / М.С. Полишкис, В.В. Варошин, В.А. Выжгин, А.А. Кириллов, Р.Р. Сагаста, Г.А. Смирнов. – М.: 1987. – 36 с.
20. Поурочная программа по футболу для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ и СДЮСШОР. – М.: 1986. – 261 с.
21. Спирин, А.Н. Футбол. Правила игры. Вопросы и ответы. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 272 с., ил.
22. Сучилин, А.А. Футбол: поурочная программа для юных футболистов СДЮСШОР и ДЮСШ /А.А. Сучилин, С.И. Андреев, Ю.Ф. Буйлин, А.И. Исмоилов, О.Б. Лапшин; под ред. И.А. Швыкова. – М.: Терра-Спорт; 2003. – 124 с.
23. Талага, Ежи. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польского. – М.: Физкультура и спорт; 1998. – 412 с.
24. ФИФА: 100 лет. Век футбола./ Под ред. Пьера Нфранши.– М.: МАХАОН, 2007. – 312 с.
25. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва // М.А. Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко, В.Н. Малышев, Н.А. Кулин, С.А. Российский. – М.: Советский спорт, 2011. – 160 с.
26. Футбол: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с.
27. Футбол-класс. – М.-Рыбинск: Рыбинский дом печати, 2004. – 152 с.
28. Шамардин А.А. Комплексная функциональная подготовка юных футболистов. Монография. – Саратов: «Научная Книга», 2008. – 239 с.

Перечень аудиовизуальных средств

1. Тренировки Криштиано Роналдо на поле футбольного клуба «Реал Мадрид»
2. Тренировки по футболу детей 6-12 лет (Франция)
3. Тренировки футболистов 9 – 12 лет (Франция), ч. 1, 2
4. Тренировки футболистов 10-12 лет (ФК «Аякс», Амстердам, Нидерланды)
5. Методика футбола (2009 г.)

Перечень Интернет-ресурсов

1. www.minsport.gov.ru – сайт Министерства спорта Российской Федерации
2. <http://www.rusada.ru> – Российское антидопинговое агентство
3. <http://www.wada-ama.org> – Всемирное антидопинговое агентство
4. <http://www.football.ru/>;
5. <http://www.pfl.ru/>;
6. <http://www.rfs.ru/>.

Наименование работ	Дата	Исполнитель	Место
Ремонт здания бассейна в Туле	2009	А.И. Сидоров	Тула
Осмотр внутренних помещений теплоснабжения и ремонтного склада	2009	А.И. Сидоров	Тула
Ремонт газовой арматуры	2009	А.И. Сидоров	Тула
Промывка и опрессовка системы отопления	2009	А.И. Сидоров	Тула
Оборудование и обслуживание котельной	2009	А.И. Сидоров	Тула

Курбанов С.М.

Государственный ФСК