

Комитет по физической культуре и спорту Администрации
городского округа-город Камышин
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования Спортивная школа № 2
городского округа – город Камышин Волгоградской области

Утверждаю:

Директор МБУ ДО СШ №2

М.Н. Зенин

2023 г.



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта футбол. Срок реализации 10 лет**

Приказ Минспорта России от 16.11.2022 N 1000
"Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по
виду спорта футбол"

Камышин 2023год

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта футболу МБУ СШ № 2 разработана и составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол (Приказ Минспорта России от 16.11.2022 N 1000), и содержит материал по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса спортсменов отделения футбола на различных этапах многолетней подготовки, требования к уровню подготовки спортсменов на различных этапах обучения в СШ № 2.

Футбол - командная игра. Но на начальных этапах подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное обучение технике игровых действий и развитие координационных способностей юных футболистов. Данная дополнительная образовательная программа предусматривает построение учебно-тренировочного процесса на основе этих закономерностей.

В своей структуре настоящая дополнительная образовательная программа предусматривает нормативную и методическую части, а так же систему контроля и зачетных требований.

Дополнительная образовательная программа предусматривает три этапа спортивной подготовки и рассчитана на 10-летний период обучения в спортивной школе, состоящий

из трёх лет этапа начальной подготовки, пяти лет на тренировочном этапе и двух лет на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Учебно-тренировочный процесс организуется на год, начиная с 1 января, и состоит из 52 недель

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Целью реализации дополнительной образовательной программы является:

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе:

- 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.

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.

Основными показателями выполнения программных требований спортсменами в группах начальной подготовки: стабильность состава занимающихся, динамика прироста показателей физической подготовленности, уровень освоения основ техники.

В группах учебно-тренировочного этапа: состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся, динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся, освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных программой, освоение теоретического раздела программы, выполнение массовых спортивных разрядов.

В группах совершенствования спортивного мастерства:

По окончании каждого учебно-тренировочного года, при переходе в следующую группу спортсмены должны знать весь материал, указанный в программных требованиях, и выполнить соответствующие квалификационные нормы. Проверка знаний умений и навыков проводится в виде контрольных работ или собеседования или экзамена по теоретическим вопросам и выполнении соответствующих нормативов соответствующего разряда и КПН.

Дополнительная образовательная программа является основным документом при проведении занятий в спортивной школе. Программа разрабатывается и утверждается до внесения новых изменений. Различные региональные, климатические условия, состояние материальной базы учреждения, наличие тренажерных и восстановительных средств, изменение календарных планов спортивных мероприятий могут служить основанием для корректировки данной программы. Изменения в программу вносятся на основании решения тренерского совета СШ 2.

2. Нормативная часть

2.1 Медицинские и возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

На *этапе начальной подготовки* зачисляются дети с 7 лет, не имеющие противопоказаний к занятиям спортом (имеющие письменное разрешение врача). Если число желающих заниматься превышает план комплектования, тренерский совет может принять решение о спортивной ориентации детей, на занятия в группы НП или СОГ на основе комплексной оценки соответствия двигательных способностей, мотивации и особенностей телосложения требованиям вида спорта.

Группы *учебно-тренировочного этапа* формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся с 10 лет (имеющих письменное разрешение врача), проявивших способности к игре, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Группы совершенствования спортивного мастерства формируются на конкурсной основе выполнения контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке, выполнившие 1 спортивный разряд, и прошедшие подготовку на учебно-тренировочных этапах.

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)	5	10	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	2	14	6

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	16	21	24
Количество тренировок в неделю	3	4	5	7	9	10
Общее количество часов в год	312	468	624	832	1092	1248
Общее количество тренировок в год	156	208	260	364	468	520

СООТНОШЕНИЕ ВИДОВ ПОДГОТОВКИ В СТРУКТУРЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ФУТБОЛ

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Объём физической нагрузки (%), в том числе	46-52	46-52	45-53	58-64	57-67	49-57
Общая физическая подготовка (%)	46-52	46-52	36-40	17	9-11	7-9
Специальная физическая	-	-	7-9	35-39	42-48	30-34

подготовка (%)						
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	6-8	6-8	12-14
Техническая подготовка (%)	46-52	43-49	35-39	18-20	9-11	7-9
Виды подготовки не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	-	1-2	7-9	11-13	19-20	28-31
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4	2-3
Восстановительные мероприятия, тестирования и контроль (%)	1-2	3-4	3-4	3-5	3-6	4-6
Медицинские и медико биологические мероприятия (%)	1 - 2	1 - 2	1 - 2	1 - 2	1 - 2	2 - 3

ТРЕБОВАНИЯ К ОБЪЕМУ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ФУТБОЛ

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Для спортивной дисциплины: футбол						
Контрольные	1	1	1	-	-	-
Основные	-	-	-	1	1	1
Игры	22	22	25	30	35	48
Для спортивной дисциплины: мини-футбол						
Контрольные	1	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	1	1
Основные	-	-	2	2	2	2
Игры	22	22	28	28	32	32

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

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
Для спортивной дисциплины: футбол				
1	Бег 30 м с высокого старта	с	Не более	
			6,9	7,1
2	Бег 60 м с высокого старта	с	Не более	
			12,1	12,4
3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			110	105
4	Бег челночный 3X10 с высокого старта	с	Не более	
			10,3	10,6
5	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочерёдным отталкиванием каждой из ног	см	Не менее	
			330	270
6	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	Не менее	
			10	10
Для спортивной дисциплины: мини-футбол				
7	Бег 10 м с высокого старта	с	Не более	
			2,3	2,4
8	Бег челночный 5X6 м с высокого старта	с	Не более	
			12,4	12,6
9	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			135	125
10	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочерёдным отталкиванием каждой из ног	см	Не менее	
			360	300
11	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	Не менее	
			12	10
12	И.П.-упор лёжа. Сгибание - разгибание рук	Количество раз	Не менее	
			8	4

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

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
Для спортивной дисциплины: футбол				
1	Бег 15 м с высокого старта	с	Не более	
			2,8	3,0
2	Бег 15 м с хода	с	Не более	
			2,4	2,6
3	Бег 30 м с высокого старта	с	Не более	
			4,9	5,1
4	Бег 30 м с хода	с	Не более	
			4,6	4,8
5	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			190	170
6	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочерёдным отталкиванием каждой из ног	см	Не менее	
			620	580
7	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	Не менее	
			20	16
8	И.п. - руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	Не менее	
			12	10
9	Бросок набивного мяча весом 1 кг	м	Не менее	
			6	4
10	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук.	Количество раз	Не менее	
			1	1
11	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа по годам этапа		
Для спортивной дисциплины: мини-футбол (футзал)				
12	Бег 10 м с высокого старта	с	Не более	
			2,2	2,3
13	Бег 30 м с высокого старта	с	Не более	
			4,9	5,4
14	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	Не менее	
			20	16
15	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			190	170
16	Бег челночный 3X10 м с высокого старта	с	Не более	
			9,5	9,8
17	Бросок набивного мяча весом 1 кг	м	Не менее	
			6	4
18	Бег челночный 104 м с высокого старта(в метрах 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	Не более	
			28,5	31,8

19	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа по годам этапа
----	------------------------	---

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

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
Для спортивной дисциплины: футбол				
1	Бег 15 м с высокого старта	с	Не более	
			2,4	2,7
2	Бег 15 м с хода	с	Не более	
			2,0	2,3
3	Бег 30 м с высокого старта	с	Не более	
			4,2	4,5
4	Бег 30 м с хода	с	Не более	
			4,0	4,2
5	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			230	215
6	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочерёдным отталкиванием каждой из ног	см	Не менее	
			710	680
7	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	Не менее	
			35	27
8	И.п. - руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	Не менее	
			20	14
9	Бросок набивного мяча весом 1 кг	м	Не менее	
			12	9
10	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2 с	Количество раз	Не менее	
			1	1
11	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа по годам этап		
Для спортивной дисциплины: мини-футбол (футзал)				
12	Бег 15 м с высокого старта	с	Не более	
			2,53	2,8
13	Бег 30 м с высокого старта	с	Не более	
			4,6	4,9
14	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	Не менее	
			27	20
15	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			215	190
16	Бег челночный 3X10 м с высокого старта	с	Не более	
			8,5	8,9
17	Бросок набивного мяча весом 1 кг	м	Не менее	
			9	6

18	Бег челночный 104 м с высокого старта(в метрах 2х6+2х10+2х20+2х10+2х6)	с	Не более	
			26,0	28,8
19	Бег с высокого старта 12 мин	м	Не менее	
			2600	2000
20	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа по годам этапа		

"И.п." - исходное положение

2.4 Планируемые показатели соревновательной деятельности и примерный объем соревновательной деятельности спортсменов.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА ФУТБОЛ

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершен- ствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Контрольные	1	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	1	1
Основные	1	1	2	2	2	2
Всего игр	22	22	28	28	32	32

2.5 Режимы тренировочной работы и требования по физической и спортивной подготовке к спортсменам отделения футбола (по федеральному стандарту).

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число занимающихся в группе	Количество тренировочных часов в неделю	Требования по физической, технической, спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный	Весь период	4	10	2-4	Выполнение норм по ОФП
Начальной подготовки	До 1 года	7	14	6	Выполнение норм по ОФП
	Свыше 1 года	8-9	14	9	Выполнение норм по ОФП, технической подготовке
Учебно-тренировочный	1	10	10	12	Выполнение норм по ОФП,СФП, технической подготовке
	2	11	10	12	Выполнение норм по ОФП,СФП, технической подготовке
	3	12	10	16	Выполнение норм по ОФП,СФП, технической подготовке
	4	13	10	16	Выполнение норм по ОФП,СФП, технической подготовке

					подготовке 1 юн
	5	14	10	16	Выполнение норм по ОФП,СФП, технической подготовке 2-3 сп. разряд

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Число участников учебно-тренировочного мероприятия
		Этап Начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивно й специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	18	21	21	
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	18	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия						
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей или специальной физической подготовке	-	18	18	14	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном

						этапе
2.2.	Восстановительные учебно-тренировочные мероприятия	-	До 14 дней			В соответствии с количеством лиц принимавших участие в спортивном мероприятии
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования

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

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь:			
1	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров	комплект	4
2	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	3
3	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	комплект	3
4	Насос универсальный для накачивания	комплект	4

	мячей		
5	Сетка для переноски мячей	штук	2
6	Стойки для обводки	штук	20
7	Тренажер "лесенка"	штук	4
Для спортивной дисциплины: футбол			
8	Ворота футбольные стандартные	комплект	2
9	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	1
10	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	22
11	Мяч футбольный	штук	22
12	Флаги для разметки футбольного поля	штук	6
Для спортивной дисциплины: мини-футбол (футзал)			
13	Ворота для мини-футбола и гандбола	штук	4
14	Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками	штук	1
15	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	14
16	Мяч для мини-футбола	штук	22

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

2.6 Структура годовичного цикла подготовки футболистов СШ.

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Гетры футбольные	пар	на занимающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
2	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
3	Рейтузы футбольные для вратаря	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Свитер футбольный для вратаря	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
5	Футболка с коротким рукавом	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
6	Шорты футбольные		на занимающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
7	Щитки футбольные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
8	Бутсы футбольные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
9	Обувь для мини-футбола	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

месяц	№ недели	Этап начальной подготовки (1год обучения)		Этап начальной подготовки (2-3 годы обучения)		Учебно-тренировочный этап			
		период	этап	период	этап	период	этап		
Сентябрь	1	подготовительный	общепоготовительный	подготовительный	общепоготовительный	подготовительный	общепоготовительный		
	2								
	3								
	4								
Октябрь	5							специально-подготовительный	
	6								
	7								
	8								
Ноябрь	9								состязательный
	10								
	11								
	12								
Декабрь	13					специально-подготовительный			
	14								
	15								
	16								
Январь	17						состязательный		
	18								
	19								
	20								
Февраль	21							специально-подготовительный	
	22								
	23								
	24								
Март	25					состязательный			
	26								
	27								
	28								
Апрель	29						состязательный		
	30								
	31								
	32								
Май	33							состязательный	
	34								
	35								
	36								
Июнь	37	состязательный							
	38								
	39								
	40								
Июль	41		состязательный						
	42								
	43								
	44								
Август	45			состязательный					
	46								
	47								
	48								
	49	состязательный							
	50								
	51								
	52								

2.7. Методическая часть

2.7.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, формы, задачи занятий, объем и интенсивность нагрузки, требования к безопасности на занятиях.

Планирование учебно-тренировочного процесса

Спортивная школа по футболу работает на основе следующих документов планирования: план спортивной подготовки (на календарный год), конспект занятия (на микроцикл), учебно-тренировочный план самостоятельной подготовки (на период отпуска тренера), индивидуальный план (для спортсменов выше I разряда).

Периодизация в работе со спортсменами

Учитывая тот факт, что в работе с юными футболистами 8-12 лет основная направленность тренировки - обучающая, для данных учебно-тренировочных групп не предусматривается четкая периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Однако в более старших возрастных группах периодизация выражается уже более четко; в годичном цикле выделяются три периода подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный и соревновательный периоды делятся на отдельные этапы, имеющие свои специфические задачи, структуру, содержание и динамику учебно-тренировочной нагрузки.

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

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

Общеподготовительный этап. Основная направленность тренировки на этом этапе характеризуется созданием и совершенствованием предпосылок, на базе которых достигается спортивная форма.

Физическая подготовка на этом этапе направлена на повышение функциональных возможностей организма и развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости).

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

Специально-подготовительный этап. Учебно-тренировочный процесс на этом этапе направлен на непосредственное становление спортивной формы. Здесь совершенствуются физические качества и функциональные возможности футболистов с учетом специфики игры, а также решаются задачи дальнейшего совершенствования технико-тактической подготовленности.

Основным средством подготовки служат специальные упражнения без мяча и с мячом. Постепенно повышается доля тренировочных игр, но они не должны подменять тренировочную работу.

В системе недельных микроциклов после двух недель с более высокой общей нагрузкой и интенсивностью необходимо планировать разгрузочный микроцикл с уменьшенной нагрузкой.

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

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

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

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

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

Переходный период начинается по окончании соревнований. В этом периоде осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема и интенсивности к менее интенсивным нагрузкам. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание физической подготовленности. Основными средствами являются пробежки в лесу, баскетбол, плавание, лыжи, теннис, волейбол, подвижные игры и другие физические упражнения.

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

Активное занятие физическими упражнениями позволяет избежать резкого снижения спортивной формы.

В этом периоде футболисты должны пройти курс диспансеризации, если необходимо, лечения и профилактики.

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

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

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

Структура построения микроциклов зависит от многих факторов:

- конкретных задач на данный период тренировки;
- особенности этапов и периодов подготовки;
- состояния спортивной формы игроков;
- технико-тактической подготовленности футболистов;
- необходимости повторно применять разнонаправленные упражнения при оптимальной связи между ними;
- общего режима деятельности (особенно обучающей);
- климатических условий и некоторых других.

Наиболее существенным и объективным фактором является взаимодействие процессов утомления и восстановления, которые разворачиваются в организме футболистов и обуславливают чередование нагрузки и отдыха, а также изменение величины и характера нагрузок в микроцикле.

Несмотря на множество условий, влияющих на структуру при распределении нагрузки в отдельном занятии, в микроциклах и макроцикле необходимо учитывать следующие общие принципы:

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

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

Так как воздействие каждого последующего учебно-тренировочного занятия "наслаивается" на "следы" предыдущего, то повторность должна быть оптимальной и

гарантировать восстановление и рост работоспособности. Однако не все тренировки проводятся в условиях полного восстановления и "сверхвосстановления". Периодически допускается проведение занятий в группах старших возрастов на фоне частичного недовосстановления. Во время последующего и обязательного отдыха возможно получить мощный подъем работоспособности.

Величина повторения не должна быть постоянной, так как организм спортсменов быстро адаптируется к одинаковым нагрузкам и ее тренировочный эффект уменьшается. Поэтому необходимо постепенно (без резких скачков) увеличивать тренировочные нагрузки. Так же постепенно возрастают требования ко всем видам подготовки. Однако рост тренировочных нагрузок не носит прямолинейных характер. Как микроцикл, так и более длительным периодам свойственна волнообразная динамика.

Оценка тренировочных занятий по нагрузке зависит от их содержания, продолжительности и интенсивности.

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

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

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

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

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

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

В техническую подготовку - упражнения по совершенствованию в технике (в единоборстве, в групповых взаимодействиях).

В тактическую подготовку - упражнения по разучиванию новых комбинаций, игровые упражнения 3х2, 4х3, 4х2 и т.д., обычные двухсторонние игры в комплексном уроке.

Малая нагрузка - занятие продолжительностью 60-90 мин с уменьшенной интенсивностью.

В физическую подготовку входят общеразвивающие упражнения, упражнения на гибкость, координацию.

В техническую подготовку - упражнения по совершенствованию в технике (без единоборств и больших перемещений).

В тактическую подготовку - упражнения во взаимодействиях вдвоем, в звеньях, в линиях; игры в уменьшенных составах (5х5, 6х6).

Следует отметить, что распределение тренировочных нагрузок по Уровням и классификация используемых средств несколько условны, так как под влиянием систематических занятий и с ростом тренированности организм футболиста адаптируется к определенным нагрузкам.

Более объективная оценка величины нагрузки возможна по тем физиологическим сдвигам, которые происходят в организме футболистов. В старших учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования рекомендуется величину нагрузки определять по пульсу. Трем уровням нагрузки соответствуют "следующие пульсовые зоны:

- большая нагрузка - свыше 14500 сердечных сокращений;
- средняя нагрузка - от 8000 до 14500 сердечных сокращений;
- малая нагрузка - до 8000 сердечных сокращений.

Смоделированные виды нагрузок по их пульсовой "стоимости" с учетом интенсивности и объема сведены в таблицу. Необходимо отметить, что по физиологическому воздействию однородные величины нагрузки можно получать за счет увеличения ЧСС (интенсивности) или длительности тренировочного занятия.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ

2.7.2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

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

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в

цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800м. Кроссы от 1000 до 3000м. (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

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

8. Лыжи. Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. Прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км на время.

9. Плавание. Освоение одного из способов плавания, старты и повороты. Проплывание на время 25, 50, 100 и более метров без учета времени. Эстафеты и игры с мячом. Прыжки в воду.

Специальная физическая подготовка (для всех групп)

1. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа "День и ночь", "Вызов", "Вызов номеров", "Рывок за мячом" и т.д.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150м. (15-20м. с максимальной скоростью, 10-15м. медленно и т.д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа "Салки по кругу", "Бегуны", "Сумей догнать" и т.д.

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

Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. "Челночный бег" (туда и обратно): 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.п. "Челночный бег", но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д.

Бег с "тенью" (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

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

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 1.5-15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80см) с последующим прыжком вверх или

рывком на 7-10м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилками, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа "Волк во рву", "Челнок", "Скакуны", "Прыжковая эстафета" и т.д.

Бросание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа - хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

3. Упражнения для развития специальной выносливости

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

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

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

4. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа "Живая цель", "Салки мячом", "Ловля парами" и др.

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

Техническая и тактическая подготовка Для групп начальной подготовки

Техническая подготовка

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости.

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

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.

Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

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

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

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

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

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

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпад.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону с крестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.

Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перин собой мячу) на точность.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

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

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

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

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты

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

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

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

Учебно-тренировочный этап (этап начальной специализации 1-2 год обучения)

Техническая подготовка

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

Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резане удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полукруга. Удары правой и левой ногой.

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

Удары по мячу головой. Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения

игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

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

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

Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). Обманные движения, уход вкладом и переносом ноги через мяч. Финты ударом ногой с убиением мяча под себя и с пропуском мяча партнеру, "ударом головой". Обманные движения " остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой", "после передачи мяча партнером с пропуском мяча".

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полушпагат. и шпагат) и в подкате.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

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

Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка, и в прыжке.

Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

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

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

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

Тактика защиты

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

Групповые действия. Взаимодействия в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и

страховку партнера. Организация противодействия комбинациям "стенка", "скрещивание", "пропуск мяча". Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных "комбинаций". Организация и построение "стенки". Комбинации с участием вратаря.

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

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

Отбор мяча. Совершенствование в отборе изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и в учебных играх. Отбор с использованием толчка плечом.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

Техника игры вратаря. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении; без фазы полета и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе.

Действие вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с падением в ноги.

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

Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

Учебно-тренировочный этап (этап углубленной специализация 3-4 год обучения)

Техническая подготовка

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

Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резане удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полукруга. Удары правой и левой ногой.

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

Удары по мячу головой. Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

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

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

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

Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). Обманные движения, уход вкладом и переносом ноги через мяч. Финты ударом ногой с убиением мяча под себя и с пропуском мяча партнеру, "ударом головой". Обманные движения "остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой", "после передачи мяча партнером с пропуском мяча".

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полушпагат. и шпагат) и в подкате.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

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

Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка, и в прыжке.

Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

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

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

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

Тактика защиты

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

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

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

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

Учебно-тренировочные группы 5 год обучения

Техническая подготовка

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

Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резане удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полета. Удары правой и левой ногой.

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

Удары по мячу головой. Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

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

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

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

Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). Обманные движения, уход вкладом и переносом ноги через мяч. Финты ударом ногой с убиением мяча под себя и с пропуском мяча партнеру, "ударом головой". Обманные движения "остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой", "после передачи мяча партнером с пропуском мяча".

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полушпагат. и шпагат) и в подкате.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

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

Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка, и в прыжке.

Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

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

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

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

Тактика защиты

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

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

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

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

Учебные и тренировочные игры

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

Этап спортивного совершенствования

Техническая подготовка

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

Техника владения мячом. Совершенствование приемов, способов и разновидностей ударов по мячу ногой и головой, остановок, ведения, финтов, отбора мяча с учетом игрового амплуа, с учетом решения задач физической и тактической подготовки, используя специальные упражнения, моделирующие игровые ситуации; в условиях повышения требовательности к расстоянию, скорости, точности; в состоянии утомления.

Техника игры вратаря. Совершенствование техники владения мячом с учетом развития физических качеств и конкретных тактических ситуаций.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

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

Групповые действия. Совершенствование до автоматизма взаимодействий игроков при выполнении комбинаций в игровых эпизодах и при стандартных положениях. Наигрывание новых комбинаций. Умение быстро и гибко переключаться с одних групповых действий на другие в зависимости от игровых ситуаций.

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

Тактика защиты

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

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

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

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

Учебные и тренировочные игры

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

2.2.8. Теоретический материал для изучения на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе

Темы для изучения:

1. Физическая культура и спорт в России (1 час)
2. Футбол в России и за рубежом (1 час)
3. ЕВСК, разрядные требования и нормы по футболу (1 час)
4. Достижения Российских спортсменов на крупнейших соревнованиях (1 час)
5. Футбол в спортивной школе, районе, регионе (1 час)
6. Чемпионат Мира по футболу 2018 года (1 час)
7. Выдающиеся спортсмены России (1 час)
8. Строение и функции организма человека (2 часа)
9. Основы спортивной тренировки (1 час)
10. Виды подготовки футболиста: техническая подготовка (1 час)
11. Виды подготовки футболиста: специфическая интегральная подготовка (1 час)
12. Виды подготовки футболиста: физическая подготовка, общая и специальная (1 час)
13. Виды подготовки футболиста: психическая подготовка (1 час)
14. Виды подготовки футболиста: тактическая подготовка (1 час)
15. Правила игры в футбол, мини-футбол (1 час)

16. Организация и проведение соревнований по футболу и мини-футболу(2часа)
17. Гигиенические требования в футболе(1час)
18. Подготовка спортсмена к соревнованиям(1час)
19. Разминка перед соревнованиями, тренировкой, значение, основная направленность(1час)
20. Понятие о нагрузке и отдыхе, утомлении и восстановлении(1час)
21. Влияние физических упражнений на организм юного спортсмена(1час)
22. Контроль и самоконтроль(2часа)
23. Закаливание и его значение для повышения работоспособности организма(1час)
24. Режим питания, калорийность и усвоение пищи, основные компоненты продуктов питания(1час)
25. Понятие о допинге, вред использования запрещенных препаратов(1час)
26. Массаж, разновидности, основные приемы(1час)
27. Травмы в футболе. Причины и последствия. Первая помощь при травмах. (1час)

3.4 Организация психологической подготовки

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.

На спортивно-оздоровительном этапе, этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном (1–2-й годы обучения) **важнейшей задачей** психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

Основной задачей психологической подготовки на учебно-тренировочном этапе (3–4 (5-й) годы обучения), этапе спортивного совершенствования 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:

1) 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;

2) развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание, восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования и т.д.

3) 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. (Прав выдающийся в прошлом спортсмен и тренер Э.С.Озолин, утверждавший, что 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.

2.2.9. Обеспечение безопасности на учебно-тренировочных занятиях

1. Общие требования к обеспечению безопасности при проведении занятий

1.1 К занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

1.4. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Тренер и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер занятий обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий тренер и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2.2.10. Требования перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

2.4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

2.2.11. Требования во время занятий

- 3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.
- 3.2. Строго выполнять правила проведения подвижной игры.
- 3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
- 3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера.

2.2.12. Требования в аварийных ситуациях

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

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь

4.3. О происшедшем сообщить административному персоналу

3. Примерный план судейской практики в учебно-тренировочном году

1. Семинар по подготовке судей
2. Судейство соревнований: «Первенство города по мини-футболу среди школьников»
3. Судейство соревнований: «Турнир по футболу «Осенние каникулы в Камышине»
4. Семинар по подведению итогов судейства, оценивание работы.
5. Семинар по подготовке судей
6. Судейство соревнований: «Первенство города по футболу»
7. Семинар по подведению итогов судейства, оценивание работы.

4. Система контроля и зачетные требования

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система тренерского контроля, благодаря которому, можно отследить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью тренерского контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке спортсменов, уровень их физических возможностей, техническое мастерство.

Система контроля СШ включает в себя: тестирование при зачислении на этапы начальной подготовки и тренировочный этап, контрольное тестирование по окончании тренировочного года (переводные экзамены), этапное тестирование (по окончании этапа подготовки, в зависимости от специализации спортсмена и календаря соревнований).

4.1. Тестирование при зачислении спортсменов на этапы подготовки.

Тестирование при зачислении детей на этапы начальной подготовки и тренировочный этап проводится в соответствии с нормативами утвержденными федеральным стандартом спортивной подготовки по футболу (Приказ Минспорта России от 25.10.2019 N 880) и является одним из видов контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки.

4.2. Контрольное тестирование, этапное тестирование.

На основании выполнения контрольных норм и требований осуществляется оценка подготовленности спортсменов в процессе многолетней тренировки и перевод юных спортсменов из групп в группы для последующего обучения и тренировки.

Контрольное тестирование проводится в конце тренировочного года в соответствии с разработанным и утвержденным графиком в течении одного тренировочного занятия.

При проведении *контрольного тестирования* (переводных экзаменов) в группах начальной подготовки, спортсмены выполняют виды упражнений (на усмотрение комиссии) согласно таблиц приведенных в программе.

Для перевода из группы НП-1 в НП-2 спортсмен должен получить средний балл – не ниже «3»

При переводе из группы НП-2 в НП-3 не ниже «3,5»

При переводе из НП-3 в группы ТЭ-1 не ниже «3,7»

При проведении контрольного тестирования в тренировочных группах, спортсмены выполняют виды упражнений на усмотрение комиссии (в зависимости от амплуа спортсмена), согласно таблиц.

При переводе из группы ТЭ-1 в ТЭ-2 набрать средний бал – не ниже «3,5»

Из ТЭ-2 в ТЭ-3 – не ниже «3,6»

Из ТЭ-3 в ТЭ-4 – не ниже «3,7»

Из ТЭ-4 в ТЭ-5 – не ниже «3,8»

При проведении **этапного тестирования** комиссия определяет состав контрольных упражнений и заранее сообщает их тренеру. Количество, виды контрольных упражнений и продолжительность этапного тестирования так же определяется комиссией и не может продолжаться более 2х тренировочных занятий. Согласно норм, приведенных в таблицах программы, высчитывается средний балл всех выполненных участником тестирования упражнений. При подведении итогов контроля следует считать **высоким уровнем подготовки спортсмена** – результат 4,25-5,00 балла; **средним уровнем**- 3,5 – 4,24 балла; **низким уровнем** – 2,75 – 3,49 балла; **недостаточным уровнем** - 2,74 балла и ниже.

Учебно-тренировочная программа СШ предусматривает 6 контрольных упражнений для спортсменов этапа начальной подготовки и 11 упражнений для спортсменов тренировочного этапа. Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств, имеют высокую степень надежности, объективности и информативности. Нормы разработаны на основе федеральных стандартов подготовки по виду спорта футбол и утверждены директором учреждения.

4.3. Влияние физических качеств и телосложения на результативность в футболе.

При планировании тренировочной работы с занимающимися, при составлении комплексов контрольных упражнений для прохождения тестирования следует учитывать следующие критерии влияния физических качеств и телосложения на результаты тестирования, выполнения тренировочных нагрузок, определения позиции игрока на поле.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	3
Координация	2
Гибкость	1

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1- незначительное влияние.

4.4 Требования к результатам реализации программы, выполнение которых дает основание для перевода спортсменов на следующий этап спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической

и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта футбол;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

5. Перечень информационного обеспечения

Список литературных источников, необходимых для использования в учебно-тренировочном процессе для тренеров и спортсменов, проходящих спортивную подготовку.

1. М.А. Годик Футбол: типовая учебная программа для ДЮСШ и СДЮСШОР/Российский футбольный союз, М.: Советский спорт 2011
2. М.А. Годик Футбол: поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. М.: Граница 2008
3. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов М.: Человек 2010
4. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера М.: Олимпия 2007
5. Приказ Минспорта России от 24.10.2012 N 325 "О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации"
6. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 27.11.2013 N 30468)
7. Приказ Минспорта России от 16.11.2022 N 1000 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол"