

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГЕОЛОГ»**

ул. Мира д 7, г. Тарко-Сале, Пуровский район, Ямало-Ненецкий автономный округ, 629850
Телефон (34997) 2-44-24. Тел./факс (34997) 2-44-24; 2-46-05, E-mail: ksggeolog@mail.ru
ОКПО 65012439, ОГРН 1108911000076, ИНН 8911024610, КПП 891101001

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ «КСК «Геолог»
Г.В. Журавлева
2021 г.

Протокол заседания тренерского совета

№ 3 от 28.09.2021 г.

**Программа спортивной подготовки
по виду спорта футбол
(номер – код вида спорта 0010002611-Я)**

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол, утверждённого приказом Минспорта России от 25.10.2019 N 880

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений

Разработчики:

Демченко А.Н. – заместитель директора
Сотникова А.А. – старший инструктор-методист
Медведева Т.В. – инструктор методист
Голдобин А.И. – старший тренер
Хайриханов Д.С. – тренер
Радченко В.В. – тренер
Щербаков Р.Р. – тренер

г. Тарко-Сале
2021 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Футбол является одним из популярнейших видов спорта как в России, так и во всем мире. Говоря о футболе мы подразумеваем все его дисциплины, которыми являются непосредственно футбол, футбол 6х6, 7х7, 8х8, а также мини-футбол (футзал), который особенно актуален для северных регионов нашей страны, и пляжный футбол.

После прошедшего в России в 2018 году чемпионата мира, число регулярно занимающихся футболом в стране превысило три миллиона человек. Все больше внимания уделяется развитию детского и юношеского футбола – открываются новые футбольные школы, увеличивается количество тренеров, работающих с детьми.

Футбол прочно вошел в спортивную жизнь российского народа. Безусловно, это объективный процесс. Прогресс футбола наблюдается ежегодно, но проблем в его развитии еще немало. Одна из них – улучшение качества учебно-тренировочного процесса, повышение профессионального мастерства тренеров детских школ и спортивных клубов, ведь динамика развития футбола предъявляет все более и более высокие требования к двигательной и функциональной подготовленности, технической оснащенности, тактической грамотности футболистов. Основы этих качеств должны закладываться с детского и юношеского возраста.

Коллективный характер футбольной деятельности предопределяет проявление игроками своих лучших морально-волевых качеств: ответственности и дисциплинированности, уважения к партнерам и сопернику, взаимовыручке, смелости и решительности, настойчивости и инициативности. Наряду с этим, игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

Элементы футбола благодаря разнообразным проявлениям физических качеств, тактического мышления, часто используются в других видах спорта как дополнительное средство подготовки и, в настоящее время, широко используются в различных звеньях системы физического воспитания. Футбол является одним из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения.

Необходимость в составлении данной программы обусловлена географическим положением нашего региона, климатическими условиями районов Крайнего Севера. Программа является авторской учебной программой спортивной подготовки по виду спорта «Футбол».

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 04 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Футбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации №880 от 25 октября 2019 года.

Отличие данной программы от аналогичных программ состоит в том, что в ней сделана попытка объединить подготовку в дисциплинах футбол, футбол 6х6, 7х7, 8х8 и мини-футбол, тогда как в других программах делается акцент на одну из дисциплин.

Цели программы: на этапе начальной подготовки – создание условий для удовлетворения потребности детей в двигательной активности через занятия футболом; на этапе спортивной специализации – укрепление здоровья занимающихся, повышение уровня физической и технической подготовки, вовлечение в соревновательный процесс; на этапе совершенствования спортивного мастерства – формирование основных психологических и физических характеристик для достижения высоких результатов, рост спортивных показателей; на этапе высшего спортивного мастерства – подготовка спортсменов высокой квалификации.

Срок реализации программы:

- на этапе начальной подготовки – три года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – пять лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;

- на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Спортсмены не выполнившие нормативные требования на этапе спортивной подготовки могут продолжить подготовку на том же этапе спортивной подготовки только по решению тренера:

- на этапе начальной подготовки – не более одного года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не более трех лет.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Спортивная подготовка - 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.

Основными задачами Учреждения являются:

- организация единой системы, с целью подготовки спортсменов высокого класса (кандидатов в сборные команды города, района, округа, региона, России в своих возрастных категориях);

- подготовка спортсменов, входящих в состав профессиональных футбольных и мини-футбольных клубов;

- повышение стабильности высоких результатов команд, спортсменов в межрегиональных и всероссийских соревнованиях.

Цель работы Учреждения - создание условий для достижения лицами, проходящими спортивную подготовку максимально возможного уровня технико-тактической, физической и психологической подготовленности, обусловленного спецификой вида спорта «футбол» и достижения максимально высоких результатов в соревновательной деятельности.

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

Тренировочный процесс 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 мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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

Требования к объему тренировочного процесса

Тренировочный процесс - это основная форма подготовки спортсмена, представляющая собой процесс, направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность спортсменов к достижению высших результатов.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		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 Тренировочных занятий 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

Режимы тренировочной работы

Для обеспечения непрерывности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией организации по предоставлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, с учетом возрастных особенностей детей и установления санитарно-гигиенических норм.

Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные и каникулы. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программы рассчитывается в часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 часов.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства.

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки и участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), кроме основного тренера по виду спорта "футбол", допускается привлечение дополнительно второго тренера по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Также к работе с лицами, проходящими спортивную подготовку, допускается привлечение дополнительно тренера по подготовке вратарей.

Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	46-52	46-52	45-53	58-64	57-67	49-57
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	46-52	46-52	36-40	17	9-11	7-9
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	7-9	35-39	42-48	30-34
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	6-8	6-8	12-14
2.	Техническая подготовка (%)	46-52	43-49	35-39	18-20	9-11	7-9
3.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	-	1-2	7-9	11-13	19-20	28-31
4.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4	2-3
5.	Медицинские и медико-биологические мероприятия (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	2-3

6.	Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	3-4	3-4	3-5	3-6	4-6
----	--	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Основные требования по видам подготовки

Для достижения высоких спортивных результатов в футболе важное значение имеют уровень физической подготовленности спортсмена, развитие физических качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости - и их сочетание в соответствии с особенностями футбола. Поэтому процесс физической подготовки, проводимый в единстве с процессом совершенствования в технике движений спортсмена, является важнейшим в тренировке в целом.

Задачи физической подготовки - разностороннее развитие и укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей и двигательных качеств футболистов.

Задачи физической подготовки вытекают из общих задач системы физического воспитания и конкретизируются специфическими особенностями вида спорта. Конкретно физическая подготовка футболистов направлена на решение следующих задач:

- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма (функциональная подготовка);
- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучести, скоростных способностей, игровой ловкости и выносливости);

Решение этих задач осуществляется в процессе общей и специальной физической подготовки.

Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее развитие футболиста и создает предпосылки для наиболее эффективного проявления специальных физических качеств в избранном виде спорта. Она должна иметь специфическую направленность, а именно: укреплять органы и системы организма спортсмена применительно к требованиям футбола, способствовать переносу тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные действия.

Специальная физическая подготовка играет ведущую роль в формировании двигательных способностей футболиста и находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики игры, показателей соревновательной нагрузки и психической напряженности. Осуществляется она в тесной связи с овладением и совершенствованием навыков и умений в футболе.

Теоретическая подготовка С целью повышения общих и специальных знаний футболистов проводится теоретическая подготовка. В содержание теоретической подготовки входит изучение важнейших решений по вопросам развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, основ системы физического воспитания, методики обучения и тренировки, техники и тактики, правил игры, ознакомление с основами педагогики, физиологии, психологии, гигиены. Приобретение теоретических знаний способствует более быстрому росту спортивного мастерства футболистов.

Основными формами теоретической подготовки являются лекции, беседы, доклады, а также самостоятельное чтение специальной литературы. Лекции читаются на актуальные научные темы. Они должны быть популярно изложены, доходчиво, хорошим литературным языком.

Психологическая подготовка 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.

Специальные приемы и методы психологической подготовки надо рассматривать как важное и обязательное дополнение к объемным, интенсивным и рациональным физическим нагрузкам.

Психологическая подготовка должна быть поставлена в один ряд с физической, технической, тактической и теоретической подготовкой

В практике работы тренеры должны тщательно изучить особенности футболистов, окружающую их среду.

Постоянное совершенствование всех сторон психики футболистов, особенно мышления, памяти, воли, внимания, воображения, должно быть предметом планомерной работы и педагогического воздействия на футболистов.

Условиями состояния психологической готовности футболиста к состязанию являются:

- наличие ярко выраженного стремления одержать победу;
- уверенность футболиста в возможности добиться успеха;
- наличие эмоционального подъема (положительные эмоции).

Планируя содержание психологической подготовки, необходимо учитывать:

1) особенности спортивной команды, внутри которой действуют закономерности малой организованной группы;

2) структуру личностных качеств каждого члена этой команды.

Психологическая подготовка осуществляется в единстве с технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего процесса обучения и тренировки футболистов. С ее помощью решаются следующие задачи:

- воспитание моральных качеств занимающихся;
- формирование сплоченного спортивного коллектива и здорового психологического климата; воспитание волевых качеств;
- развитие способности управлять своими эмоциями; - развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие процессов восприятия;
- развитие тактического мышления.

Техническая подготовка представляет собой совокупность специальных приемов, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели.

Техническая подготовка - это процесс обучения спортсмена технике движений, свойственных виду спорта «футбол» и доведение их до совершенства. Чем выше уровень технической подготовленности, тем успешнее идет обучение и совершенствование.

В футболе техника должна обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Задача технической подготовки - формирование таких навыков выполнения соревновательных действий, которые позволяли бы спортсмену с наибольшей эффективностью использовать его возможности в состязаниях и обеспечить неуклонное совершенствование технического мастерства в процессе многолетних занятий спортом.

Основными задачами технической подготовки являются.

1. Расширение запаса разнообразных навыков и умений, что позволяет правильно выполнять новые движения и быстрее овладевать ими.

2. Владение рациональной техникой (правильная структура движений, выполнение их без излишних напряжений).

3. Улучшение деталей техники за счет выявления причин появления ошибок (при выполнении технических приемов) и их устранения.

4. Совершенствование техники за счет изменения формы движений, создавая определенные трудности при выполнении технических приемов.

5. Совершенствование техники игры в соревновательных условиях.

Техническая подготовка - это многолетний процесс, который условно можно разделить на два основных этапа:

Первый - это собственно обучение, первичное освоение технического элемента.

Второй - это процесс углубленного технического совершенствования, овладение высотами спортивно-технического мастерства.

На базовой стадии осуществляется начальное обучение, создается богатый основной арсенал технических умений, навыков (элементов и связок достаточно простых упражнений), на основе которых в дальнейшем разворачивается углубленное совершенствование техники.

На стадии углубленного спортивно-технического совершенствования происходит совершенствование специальной технической подготовленности спортсмена, меняются конкретное содержание и формы технической подготовки спортсмена.

Тактическая подготовка - это процесс, направленный на овладение рациональными способами ведения спортивной борьбы в специфической соревновательной деятельности.

Тактическая подготовка сводится к рациональному распределению сил спортсмена в ходе соревнований и целесообразному использованию техники для решения конкретных спортивных задач, к повышению эффективности во взаимодействиях с партнерами по команде или к быстрому переключению с одной системы тактических действий на другую. Тактическая подготовка предусматривает предварительную разработку своих действий и последующую их реализацию в условиях соревнований. Тактическая подготовка формируется исходя из функциональных возможностей спортсмена, технического совершенства, психической готовности, уровня соревнований.

Высокое тактическое мастерство спортсмена базируется на хорошем уровне технической, физической, психической сторон подготовленности. Основу спортивно-тактического мастерства составляют тактические знания, умения, навыки и качество тактического мышления.

В процессе тактической подготовки решаются следующие основные задачи:

1. Приобретение спортсменом знаний по спортивной тактике;
2. Изучение основных соперников, сильных, слабых сторон их подготовки. Сбор информации о соперниках;
3. Разработка плана выступления спортсмена на соревновании, индивидуальной тактики, исходя из готовности, включая все стороны подготовленности (функциональная, техническая, психическая, физическая);
4. Освоение и совершенствование тактических приемов ведения соревновательной борьбы;
5. Формирование тактического мышления и непосредственно связанных с ним способностей - наблюдательности, сообразительности, творческой инициативы, предвидения тактических замыслов противника, результатов его и своих действий, быстроты переключения от одних тактических действий на другие в зависимости от конкретной обстановки состязаний и действий противника;
6. Максимальное использование своих преимуществ и недостатков соперника;
7. Овладения приемами психологического воздействия на соперника и маскировка собственных намерений.

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

В спорте в плане психофизических качеств и функций человека основное внимание уделяется таким качествам как работоспособность, свойства нервной системы, интеллект, воля, устойчивость к сильным посторонним раздражителям, внимание, память, скорость реакции, координация движений, темп. Поэтому к спортсменам, проходящим спортивную

подготовку предъявляется ряд требований, необходимых для успешного освоения программы.

1. Медицинские требования.

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны:

- проходить обязательные медицинские осмотры не реже одного раза в год (начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства не реже двух раз в год);
- дополнительные медицинские осмотры спортсменов проводятся перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в спортивную школу, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

На всех этапах спортивной подготовки, лица, проходящие спортивную подготовку, должны быть физически здоровы и не иметь медицинских противопоказаний для занятий футболом.

2. Возрастные требования.

Существуют определенные требования к минимальному возрасту для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки и продолжительности этапов (в годах) в виде спорта футбол.

Минимальный возраст:

- на этапе начальной подготовки - 7 лет;
- на тренировочном этапе – 10 лет;
- на этапе совершенствование спортивного мастерства – 14 лет.
- на этапе высшего спортивного мастерства – 16 лет.

3. Психофизические требования.

Если для представителей скоростно-силовых видов спорта физическая подготовка является ведущей в процессе тренировки, то футбол предъявляет специфические требования к физическим способностям спортсмена. Наряду с физической подготовкой, важную роль в развитии футболиста играет техническая, тактическая, психологическая подготовка.

Каждого спортсмена перед соревнованиями и во время них охватывает волнение. Однако такого отрицательного влияния этого фактора на результат, как в футболе, не наблюдается ни в одном виде спорта. Это происходит в силу того, что действия футболиста носят характер тонко и точно координированных движений, которые сильно изменяются под влиянием состояния футболиста. Футбол требует огромной сосредоточенности внимания, сильного напряжения нервной системы.

Футбол, как и другие виды спорта, предъявляет большие требования к спортсмену как личности. Он должен обладать высокой эмоциональной устойчивостью, достаточными волевыми качествами. В нужный момент футболист должен уметь сосредоточиться, отключиться от окружающей обстановки, подавлять непроизвольно возникающие мысли, не относящиеся к выполняемой работе.

Повышение стабильности выступлений в соревнованиях зависят от уровня развития двигательных и психических качеств, зрительномоторных реакций, координации, общей и специальной выносливости, внимания, гибкости мышления, волевых и эмоциональных проявлений. Необходимо постоянное применение упражнений, направленных на их совершенствование. Это поможет спортсменам за более короткий срок повысить уровень спортивного мастерства.

Личностные двигательные и психические качества спортсменов нередко проявляются в особенностях техники выполнения действий, в принятии тактических решений. Это следует учитывать и использовать, определяя по индивидуальным

показателям объемы нагрузок, разновидности действий на тренировках и тактики в условиях соревнований.

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе начальной подготовки уделяется большое внимание соревновательным упражнениям. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах начальной подготовки рекомендуется использование контрольных соревнований между спортсменами одной группы, группами одной спортивной организации. Так как занимающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах спортивной организации.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

Участие в соревнованиях на тренировочном этапе зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. В соревновательной деятельности необходимо вырабатывать у юных футболистов оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Соревнования на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства предусматривают постановку турнирных и командных задач. Основной задачей соревнований на этих этапах является реализация всех своих навыков, приобретенных в процессе тренировок и на более ранних соревновательных этапах, проявление твердости характера, решительности, командного духа.

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования 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	-	-	2	2	2	2
Игры	22	22	28	28	32	32

Объем соревновательной деятельности

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое

целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

Выполнение нормативов и результаты соревновательной деятельности в группах на этапе начальной подготовки и на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) фиксируются в рабочей документации тренера, в журналах учёта групповых занятий, в протоколах соревнований.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным, перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных футболистов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определённых спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней подготовки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведётся. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

По мере роста квалификации футболистов на последующих этапах многолетней подготовки количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные (тренировочные) и основные соревнования, играющие значительную роль на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что даёт возможность тренерам планомерно проводить подготовку спортсменов спортивной школы, не форсируя её, и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях. Каждый старт требует больших энергетических затрат, нервного и психического напряжения спортсмена, после которого необходимо относительно длительное восстановление. Поэтому чрезмерно частые соревнования и контрольные прикидки могут оказать отрицательное влияние на состояние подготовленности спортсмена.

Перечень тренировочных мероприятий

Для обеспечения непрерывности тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям проводятся тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью тренировочного процесса.

Тренировочные мероприятия проводятся в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных мероприятий.

№ пп	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						

1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия						
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

Критерии зачисления на этапы спортивной подготовки и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки

При определении перспективности спортсменов необходимо ориентироваться не только на наличие у него высоких потенциальных физических и психологических возможностей, но обязательно иметь в виду оценку способности его к мобилизации резервных возможностей, к эффективной реализации двигательного потенциала в экстремальных условиях - ответственных спортивных соревнованиях.

Наиболее значимыми факторами, влияющими на спортивные результаты и которые необходимо учитывать при отборе являются:

- скоростно-силовые и координационные способности;
- наследуемые способности;
- морфофункциональные особенности;
- энергетические возможности спортсменов

Необходимость отбора обусловлена и тем, что у разных людей степень тренируемости двигательных навыков, физических, психических и других качеств различна. Не каждый человек способен достичь высот спортивного мастерства. Выдающиеся достижения в футболе - результат не только упорных тренировок, но и большого количества наследственных и других данных, которыми обладает спортсмен.

При прогнозировании спортивных способностей рекомендуется ориентироваться не только на исходный уровень развития каких-либо качеств или характеристик, но и на темпы прироста спортивных результатов. Окончательная характеристика способностей в этом случае проводится следующим образом:

Высокий исходный уровень, большие темпы прироста - очень большие способности

Высокий исходный уровень, средние темпы прироста и наоборот - большие способности

Высокий исходный уровень, низкие темпы прироста и наоборот - средние способности

Средний исходный уровень, низкие темпы прироста и наоборот - малые способности

Низкий исходный уровень, низкие темпы прироста - очень малые способности.

При низком исходном уровне даже при наличии высоких темпов прироста на начальном этапе можно ожидать лишь средний уровень способностей, так как недостаточный уровень природных предпосылок будет в дальнейшем лимитировать развитие способностей в целом.

То же можно сказать при высоком исходном уровне и низких темпах прироста, только здесь уже незначительная способность к обучаемости ограничивает возможности совершенствования мастерства.

Отсев при отборе вследствие непригодности к футболу связан с некоторым противоречием интереса ребенка и требований игры. И это противоречие усиливается, если неспособный ребенок все же принят и продолжает заниматься в спортивной школе. Кандидаты, проходящие процедуру отбора, могут быть распределены по группам следующим образом: I - способные, которых отобрали для дальнейших занятий, II - не способные и отчисленные, III - способные, которых по ошибке отчислили, IV - неспособные, которых по ошибке отобрали в число способных. Отбор будет тем эффективнее и следовательно, текучесть занимающихся в группах ниже, чем больше кандидатов попадет в I и II группы, меньше - в III и IV группы.

В практике футбола обычно используют следующие критерии отбора: задатки, одаренность и способности.

Задатками называются врожденные анатомо-физиологические и психические особенности человека, лежащие в основе его будущих способностей.

Одаренность - это своеобразное сочетание качеств и свойств личности, от которой зависит будущий спортивный успех. Однако от одаренности зависит не сам успех, а только возможность его достижения. Одаренность также лежит в основе способностей. При отборе в спортивную школу одаренность служит главным критерием. В понятие одаренности должны входить не технико-тактические навыки, а только те качества, которые обеспечивают успешность их овладения.

Способности - это свойства человека, делающие его пригодным к успешному выполнению какой-либо деятельности. Человек не рождается с явными способностями. Они возникают в процессе конкретной деятельности. Поэтому новички способностями к футболу не обладают. Оценить их можно лишь тогда, когда юные футболисты овладевают основами игры. Под способностями обычно понимают еще индивидуальные особенности, отличающие одного человека от другого. При этом имеются в виду те особенности, которые позволяют футболистам успешно и эффективно участвовать в игровой деятельности.

Быстрый рост спортивных результатов в первые годы тренировки не гарантирует высоких достижений в будущем. В то же время отсутствие раннего развития не исключает последующего подъема. Тренерам необходимо проявлять особую тактичность в определении уровня способностей, перспективности, чтобы не принять слабые показатели в технике и тактике игры за отсутствие у того или иного подростка способностей к футболу.

Знание особенностей детского организма должно заставить тренеров проявлять сдержанность и терпение в отношении тех занимающихся, которые на каком-то этапе отбора в чем-то отстают от сверстников.

Различия в индивидуальных особенностях детей приводят к тому, что достижение определенных результатов к каждому из них приходит по-разному, и в разное время. Поэтому не следует проводить кратковременные отборы детей к занятиям футболом.

Требования к научно-методическому обеспечению

Научно-методическое сопровождение спортивной подготовки является важной составной частью деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Научная работа должна иметь познавательное, методологическое и практическое значение и отвечать основным требованиям:

- актуальности, т.е. своевременности, злободневности и значимости в настоящее время;
- объективности, т.е. объективному отражению изучаемого с помощью точной аппаратуры, достоверности результатов;
- прогностичности, т.е. каждое исследование должно быть основано не только на обобщение прошлого и настоящего передового опыта работы, но и, самое главное, иметь перспективу, предвидеть результаты будущего.

Можно выделить следующие направления методической (научно-методической) деятельности:

- обеспечение повышения эффективности тренировочного процесса, подготовки спортивного резерва и роста спортивного потенциала лиц, проходящих спортивную подготовку;
- организация мониторинга тренировочной деятельности;
- повышение профессиональной компетенции специалистов, осуществляющих тренировочный процесс;
- разработка, внедрение, анализ исполнения и, при необходимости, корректировка программ спортивной подготовки, реализуемых (планируемых к реализации) организацией;
- подготовка экспертных заключений, рецензий на образовательные программы, реализуемые организациями, осуществляющими спортивную подготовку;

- подготовка экспертных заключений о перспективности спортсменов на основе проведения в отношении них комплексной диагностики;
- сопровождение экспериментальной деятельности в области физической культуры и спорта, в том числе в рамках деятельности федеральных (региональных) экспериментальных площадок.

Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

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

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

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

1. Наличие запрещённой субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещённой субстанции или запрещённого метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещённой субстанцией или запрещённым методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещённой субстанции или запрещённого метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещённой субстанции или запрещённого метода, или назначение или попытка назначения любому

- спортсмену во вне соревновательном периоде запрещённой субстанции или запрещённого метода, запрещённого во вне соревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
 10. Запрещённое сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
 11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

План антидопинговых мероприятий:

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом)		Тренер	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	По назначению

	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹		Спортсмен	1 раз в год
	6.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопингов	Тренер	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	1-2 раза в год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА ²		Спортсмен	1 раз в год
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	По назначению
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	1-2 раза в год

¹ Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с **возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

² Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с **возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	1-2 раза в год

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий осуществляющей спортивную подготовку.

Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Индивидуализация тренировочного процесса является одним из условий получения наибольшего игрового эффекта и сохранения здоровья молодого футболиста.

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость в образовательном учреждении. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена должны быть строго индивидуальны.

Индивидуальная тренировка с помощью тренера должна помочь футболисту обрести самого себя. Очень важна, как и в искусстве, самобытность игрока умеющего выразить себя с помощью красивых и точно выполненных движений, ударов, финтов; умных тактических решений и действий. Для этого необходимо раскрепостить футболиста, дать ему больше свободы в выборе тех или иных игровых приемов. Конечно, нельзя забывать и органичного сочетания с коллективной игрой, поскольку команда может достичь победной вершины только тогда, когда соединяться воедино высшие возможности каждой индивидуальности.

Спортсмен должен владеть универсальной техникой, должен уметь, достаточно уверенно сыграть на любом участке футбольного поля, успешно выполняя атакующие и оборонительные функции. Футболисты различного амплуа должны заниматься всем, однако каждый, по своему, с учетом специфики выполнения того или иного действия, поскольку играя на определенном месте, игрок приобретает специфику защитника, полузащитника, нападающего. Становится абсолютно понятным, что чем выше игровое

мастерство футболиста в выполнении главной функции, тем выше универсальность игрока.

Индивидуальная тренировка включает в себя:

- индивидуализированность нагрузки;
- тренировку сильнейших приемов и совершенствование специфики действий в зависимости от амплуа;
- совершенствование идеомоторики, позволяющей наиболее успешно справиться с ошибками в технических приемах;
- создание наилучших условий для исправления ошибок и контроля над их ликвидацией;
- воспитание у футболистов чувства самостоятельности и ответственности.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

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

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков. Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности.

Непрерывность тренировочного процесса.

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

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

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

Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

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

Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

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

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

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

Цикличность тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность

систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

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

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

Разрабатываются перспективные (на определенный этап), текущие (на календарный год) и оперативные (на каждый месяц, микроцикл и отдельные занятия) планы.

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

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

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

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

Часть первая – подготовительная (разминка). В ней решению подлежат две задачи: подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную и др.) к предстоящей работе и создать психологический настрой на эффективное решение задач основной части занятия. В первой части разминки используют общеразвивающие упражнения, а во второй – настроечные упражнения.

Часть вторая – основная. В этой части занятия решению подлежит основная его задача – обучение или совершенствование технических приемов футбола, освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий, развитие физических качеств. Используются для этого подводящие и основные специализированные упражнения.

Часть третья – заключительная (заминка). Задача – создание условий для развертывания восстановительных процессов.

Можно использовать и более сложную структуру тренировочных занятий:

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

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

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

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.

Общие требования безопасности:

- к занятиям по футболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;
- при проведении занятий должно соблюдаться расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;
- при проведении тренировочных занятий по футболу возможно воздействие на спортсменов таких опасных факторов как травмы при столкновениях, нарушении правил поведения на стадионе и в спортивном зале;
- тренировочные занятия по футболу должны проводиться в спортивной экипировке;
- при проведении занятий по футболу, в спортивном зале (на стадионе) должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах;
- тренер и спортсмены обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения;
- о каждом несчастном случае тренер обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему;
- в процессе занятий тренер и спортсмены должны соблюдать правила проведения занятий по футболу, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены;
- лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний по технике безопасности.

Требования безопасности перед началом тренировочных занятий:

- надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
- проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования;
- проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу;
- провести разминку.

Требования безопасности во время тренировочных занятий:

- начинать игру (тренировку), делать остановки в игре (тренировке) и заканчивать игру (тренировку) только по команде тренера, строго выполнять правила игры;
- соблюдать дисциплину, избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков, не применять грубых и опасных приемов;
- внимательно слушать и выполнять все команды тренера;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством тренера;
- выполнять упражнения, которые определены тренером.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- 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;

- при получении спортсменами травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение;

- при возникновении пожара немедленно эвакуировать спортсменов из зала через ближайшие эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

Требования безопасности по окончании тренировочных занятий:

- убрать в отведенное место спортивный инвентарь;
- тщательно проветрить спортивное помещение;
- снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Примерный план-график

Распределения учебных часов группы начальной подготовки 1 года обучения
(6 часов в неделю)

№	Месяц/виды подготовки	Теоретическая и тактическая подготовка	Общая физическая подготовка	Техническая подготовка	Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов	Участие в соревнованиях	Медицинские и медико-биологические мероприятия	Итого в месяц
1	Сентябрь		14	12				26
2	Октябрь		13	13				26
3	Ноябрь		12	14				26
4	Декабрь	1	9	10	2	4		26
5	Январь		12	12			1	26
6	Февраль		12	14				26
7	Март		12	14				26
8	Апрель		12	13			1	26
9	Май	1	9	9	2	4	1	26
10	Июнь		12	14				26
11	Июль		13	13				26
12	Август	1	14	10			1	26
Итого		3	144	148	4	8	4	312

Примерный план-график
Распределения учебных часов группы начальной подготовки 2 года обучения
(9 часов в неделю)

№	Месяц/виды подготовки	Теоретическая и тактическая подготовка	Общая физическая подготовка	Техническая подготовка	Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов	Участие в соревнованиях	Медицинские и медико-биологические мероприятия	Восстановительные мероприятия	Итого в месяц
1	Сентябрь	1	20	16			2		39
2	Октябрь		18	21					39
3	Ноябрь	1	18	20					39
4	Декабрь	2	18	12	2	4		1	39
5	Январь		20	18			1		39
6	Февраль		17	17		4		1	39
7	Март	2	17	20					39
8	Апрель	2	15	18		4			39
9	Май		15	20	2			2	39
10	Июнь		18	20				1	39
11	Июль		19	19			1		39
12	Август	1	21	16			1		39
	Итого	9	216	217	4	12	5	5	468

Примерный план-график
Распределения учебных часов группы начальной подготовки 3 года обучения
(9 часов в неделю)

№	Месяц/виды подготовки	Теоретическая и тактическая подготовка	Общая физическая подготовка	Техническая подготовка	Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов	Участие в соревнованиях	Медицинские и медико-биологические мероприятия	Восстановительные мероприятия	Итого в месяц
1	Сентябрь	1	20	16			2		39
2	Октябрь		18	17		4			39
3	Ноябрь	1	18	20					39
4	Декабрь	2	18	12	2	4		1	39
5	Январь		20	18			1		39
6	Февраль	2	17	15		4		1	39
7	Март		17	22					39
8	Апрель	2	15	18		4			39
9	Май		14	17	2	4		2	39
10	Июнь		18	20				1	39
11	Июль		19	19			1		39
12	Август	1	21	16			1		39
	Итого	9	215	210	4	20	5	5	468

Примерный план-график
Распределения учебных часов группы спортивной специализации 1 года обучения
(12 часов в неделю)

№	Месяц/виды подготовки	Теоретическая и тактическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов	Участие в соревнованиях	Инструкторская и судейская практика	Медицинские и медико-биологические мероприятия	Восстановительные мероприятия	Итого в месяц
1	Сентябрь	1	22	5	21				2	1	52
2	Октябрь	2	21	4	20		4			1	52
3	Ноябрь	2	21	4	20		4			1	52
4	Декабрь	2	20	5	15	2	4	3		1	52
5	Январь		21	5	23				2	1	52
6	Февраль	2	19	5	17		4	3		2	52
7	Март	1	21	5	23					2	52
8	Апрель	2	20	4	17		4	3		2	52
9	Май		19	4	18	3	4	2		2	52
10	Июнь		20	5	23				2	2	52
11	Июль		21	5	23				1	2	52
12	Август		21	5	22			2		2	52
Итого		12	246	56	242	5	24	13	7	19	624

Примерный план-график
Распределения учебных часов группы спортивной специализации 2 года обучения
(12 часов в неделю)

№	Месяц/виды подготовки	Теоретическая и тактическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов	Участие в соревнованиях	Инструкторская и судейская практика	Медицинские и медико-биологические мероприятия	Восстановительные мероприятия	Итого в месяц
1	Сентябрь	1	22	5	21				2	1	52
2	Октябрь	2	21	4	20		4			1	52
3	Ноябрь	2	21	4	20		4			1	52
4	Декабрь		20	5	17	2	4	3		1	52
5	Январь	2	19	5	19		4		2	1	52
6	Февраль	2	19	5	17		4	3		2	52
7	Март	1	21	5	23					2	52
8	Апрель	2	20	5	16		4	3		2	52
9	Май		18	4	19	3	4	2		2	52
10	Июнь		20	5	23				2	2	52
11	Июль		22	5	22				1	2	52
12	Август		22	4	22			2		2	52
Итого		12	245	56	239	5	28	13	7	19	624

Примерный план-график
Распределения учебных часов группы спортивной специализации 3 года обучения
(16 часов в неделю)

№	Месяц/виды подготовки	Теоретическая и тактическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов	Участие в соревнованиях	Инструкторская и судейская практика	Медицинские и медико-биологические мероприятия	Восстановительные мероприятия	Итого в месяц
1	Сентябрь	7	16	26	15				3	2	69
2	Октябрь	9	15	26	14		4			2	70
3	Ноябрь	10	12	28	12		4			3	69
4	Декабрь	11	10	26	8	3	4	4		3	69
5	Январь	10	10	27	9		4	4	2	3	69
6	Февраль	11	10	29	13		4			2	69
7	Март	10	10	29	14		4			3	70
8	Апрель	10	9	29	13			5		3	69
9	Май	9	8	27	12	3	4	4		3	70
10	Июнь	7	12	27	19				2	2	69
11	Июль	7	12	26	20				2	2	69
12	Август	7	18	24	18					3	70
	Итого	108	142	324	167	6	28	17	9	31	832

Примерный план-график
Распределения учебных часов группы спортивной специализации 4 года обучения
(16 часов в неделю)

№	Месяц/виды подготовки	Теоретическая и тактическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов	Участие в соревнованиях	Инструкторская и судейская практика	Медицинские и медико-биологические мероприятия	Восстановительные мероприятия	Итого в месяц
1	Сентябрь	12	14	23	15				3	2	69
2	Октябрь	12	13	26	13		4			2	70
3	Ноябрь	11	11	27	13		4			3	69
4	Декабрь	11	10	26	8	3	4	4		3	69
5	Январь	11	10	26	9		4	4	2	3	69
6	Февраль	11	10	28	13		4			3	69
7	Март	10	10	29	14		4			3	70
8	Апрель	7	11	29	15			5		2	69
9	Май	6	9	28	13	3	4	4		3	70
10	Июнь	4	13	28	20				2	2	69
11	Июль	4	13	29	19				2	2	69
12	Август	9	18	25	15					3	70
	Итого	108	142	324	167	6	28	17	9	31	832

Примерный план-график
Распределения учебных часов группы спортивной специализации 5 года обучения
(16 часов в неделю)

№	Месяц/виды подготовки	Теоретическая и тактическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов	Участие в соревнованиях	Инструкторская и судейская практика	Медицинские и медико-биологические мероприятия	Восстановительные мероприятия	Итого в месяц
1	Сентябрь	7	16	25	15				3	3	69
2	Октябрь	9	15	26	13		4			3	70
3	Ноябрь	10	12	28	12		4			3	69
4	Декабрь	11	10	26	8	3	4	4		3	69
5	Январь	11	10	27	8		4	4	2	3	69
6	Февраль	11	10	28	13		4			3	69
7	Март	11	10	29	13		4			3	70
8	Апрель	9	9	28	15			5		3	69
9	Май	8	8	27	13	3	4	4		3	70
10	Июнь	7	12	25	20				2	3	69
11	Июль	7	12	26	20				2	2	69
12	Август	7	18	26	16					3	70
Итого		108	142	321	166	6	28	17	9	35	832

Примерный план-график
Распределения учебных часов группы совершенствования спортивного мастерства
(21 час в неделю)

№	Месяц/виды подготовки	Теоретическая и тактическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов	Участие в соревнованиях	Инструкторская и судейская практика	Медицинские и медико-биологические мероприятия	Восстановительные мероприятия	Итого в месяц
1	Сентябрь	20	13	42	5		4		3	4	91
2	Октябрь	21	9	42	5		5	6		3	91
3	Ноябрь	21	9	45	6		7			3	91
4	Декабрь	21	7	44	4	2	5	5		3	91
5	Январь	21	5	43	5		10		3	4	91
6	Февраль	21	5	45	5		4	8		3	91
7	Март	23	5	45	5		9			4	91
8	Апрель	17	7	45	11			8		3	91
9	Май	15	6	42	9	3	7	6		3	91
10	Июнь	11	13	40	9				5	3	91
11	Июль	11	13	40	14					3	91
12	Август	16	18	40	11	2				4	91
Итого		218	110	513	109	7	51	33	11	40	1092

Примерный план-график
Распределения учебных часов группы высшего спортивного мастерства
(24 часа в неделю)

№	Месяц/виды подготовки	Теоретическая и тактическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов	Участие в соревнованиях	Инструкторская и судейская практика	Медицинские и медико-биологические мероприятия	Восстановительные мероприятия	Итого в месяц
1	Сентябрь	31	11	31	8		14		5	4	104
2	Октябрь	32	9	31	8		16	4		4	104
3	Ноябрь	31	8	30	7		17	4	3	4	104
4	Декабрь	29	6	31	6	4	16	8		4	104
5	Январь	33	7	33	8		14		4	5	104
6	Февраль	35	5	33	6		17	4		4	104
7	Март	33	5	33	6		16	4	3	4	104
8	Апрель	35	5	32	7		18		3	4	104
9	Май	30	7	31	10		14	8		4	104
10	Июнь	28	11	37	17	4			3	4	104
11	Июль	29	12	38	21					4	104
12	Август	28	11	36	8	4	8		4	5	104
	Итого	374	97	396	112	12	150	32	25	50	1248

Рекомендации по планированию спортивных результатов

Занятия спортом предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум для разных спортсменов различен, общее же – в стремлении каждого достичь наивысшего спортивного результата.

Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков спортсменов.

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

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

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

Врачебный контроль – это комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся спортом. Он направлен на изучение состояния здоровья и влияния на организм регулярных физических нагрузок. Основная форма врачебного контроля – врачебное обследование.

Периодичность врачебного контроля – один раз в год для спортсменов на этапах начальной подготовки и спортивной специализации, два раза в год для спортсменов на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Врачебное обследование подразделяется на первичное, повторное и дополнительное.

Первичное обследование проводится, чтобы решить вопрос о допуске к занятиям спортом.

Повторное проводится, чтобы убедиться, насколько соответствуют объём и интенсивность нагрузки состоянию здоровья, а также для того, чтобы корректировать тренировочный процесс.

Дополнительные врачебные обследования проводятся для того, чтобы решить вопрос о возможности приступить к тренировкам после перенесенных заболеваний и травм.

Углубленной формой врачебного контроля является диспансеризация – система мероприятий по укреплению здоровья и длительному сохранению высокой спортивной работоспособности, направляемая на то, чтобы предупредить и выявить ранние признаки нарушения здоровья и функционального состояния.

Врачебно-педагогический контроль – это исследования, проводимые совместно врачом и тренером для того, чтобы определить, как воздействуют на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям.

С помощью врачебно-педагогического контроля можно выявить срочный, отставленный и кумулятивный тренировочные эффекты. Срочный тренировочный эффект позволяет увидеть изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха. Отставленный тренировочный эффект даёт возможность выявить изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений, в ближайший период отдыха, изменения происходящие в организме в поздних фазах восстановления - на другой и последующие после нагрузки дни. Кумулятивный тренировочный эффект показывает те изменения в организме, которые происходят на протяжении длительного периода тренировки. Врачебно-педагогический контроль проводится в форме текущих обследований в определенное время, по намеченным заранее показателям и тестам. Оперативные обследования предусматривают оценку срочного тренировочного эффекта непосредственно во время выполнения упражнений.

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

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учётом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
- оценку воздействия занятий, тренировок, соревнований на организм занимающихся;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви занимающихся;
- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил безопасности.

Важнейшей задачей врачебно-педагогического контроля является оказание помощи тренерам в постановке тренировочного процесса. Анализируя и обобщая свои наблюдения, врач может помочь тренеру полнее раскрыть функциональные возможности отдельных спортсменов и подсказать наиболее верные и быстрые пути и средства для повышения их спортивно-технических результатов. Для решения этих вопросов врачу необходимо:

- периодически сопоставлять результаты медицинских обследований с данными педагогических наблюдений;
- систематически вместе с тренерами анализировать правильность избранных методов тренировок;
- вместе с тренерами регулярно обсуждать результаты отдельных занятий и итоги тренировок за определенный период времени;
- обсуждать и уточнять вместе с тренерами индивидуальные планы тренировок, особенно тогда, когда длительные занятия не достигают намеченных целей;
- изучать условия внешней среды, в которых проводят тренировки, добиваясь её оздоровления и соответствия задачам тренировочных занятий;
- помогать тренерам повышать специальные знания в области медицины, анатомии, физиологии, гигиены.

Врачебно-педагогические наблюдения помогают врачу расширить свои представления о состоянии здоровья спортсменов, степени их тренированности, характере тренировочных занятий; все это значительно сближает врача и тренера в осуществлении стоящих перед ними общих задач. Принципиальным положением врачебного контроля является то, что к физическим нагрузкам и соревнованиям допускаются только здоровые люди.

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

Центральной проблемой психологического контроля является диагностика и оценка психического состояния спортсмена. К простым методам исследования относятся оценка субъективных ощущений, визуальные наблюдения за внешними признаками утомления, определение ЧСС, ЧД и АД, измерение массы тела, мощности вдоха и выдоха, ортостатическая проба, оценка сухожильных рефлексов, простейшие методики исследования нервной и нервно-мышечной систем и опорно-двигательного аппарата, самооценочные опросники, анкеты, шкалы. Поскольку психологическая подготовленность спортсменов постоянно изменяется, она подлежит количественной и качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. В процессе контроля психической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях;
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объём и сосредоточенность внимания в связи со спецификой видов спорта и различных соревновательных ситуаций;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований;

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

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

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), количественный и качественный состав которых отражает произошедшие функциональные изменения. Поэтому наряду с врачебным, педагогическим, психологическим контролем используется биохимический контроль функционального состояния спортсмена. Он осуществляется специалистами в лабораторных условиях.

Биохимические исследования в спортивной практике входят в комплексный медико-биологический контроль подготовки спортсменов высокой квалификации.

Основными задачами биохимического контроля, являются:

- оценка уровня общей и специальной тренированности спортсмена;
- оценка соответствия применяемых тренировочных нагрузок функциональному состоянию спортсмена, выявление перетренированности;
- контроль протекания восстановления после тренировки;
- оценка эффективности новых методов и средств развития скоро-силовых качеств, повышения выносливости, ускорения восстановления и т. п.;
- оценка состояния здоровья спортсмена, обнаружение начальных симптомов заболеваний.

Особенностью проведения биохимических исследований является их сочетание с физической нагрузкой. Это обусловлено тем, что в состоянии покоя биохимические параметры тренированного спортсмена находятся в пределах нормы и не отличаются от аналогичных показателей здорового человека. Однако характер и выраженность возникающих под влиянием физической нагрузки биохимических сдвигов существенно зависят от уровня тренированности и функционального состояния спортсмена. Поэтому при проведении биохимических исследований в спорте пробы для анализа берут до тестирующей физической нагрузки, во время ее выполнения, после ее завершения и в разные сроки восстановления. Физические нагрузки, используемые для тестирования, можно разделить на два типа: стандартные и максимальные.

Стандартные физические нагрузки являются строго дозированными. Их параметры определены заранее. При проведении биохимического контроля в группе спортсменов эти нагрузки должны быть доступными для всех испытуемых и хорошо воспроизводимыми.

При оценке уровня тренированности с помощью стандартных нагрузок желательно подбирать группы спортсменов примерно одинаковой квалификации.

Стандартная нагрузка также может быть использована для оценки эффективности тренировок одного спортсмена. С этой целью биохимические исследования данного спортсмена проводятся на разных этапах тренировочного процесса с использованием одних и тех же стандартных нагрузок.

Максимальные, или предельные, физические нагрузки не имеют заранее заданного объема. Они могут выполняться с заданной интенсивностью в течение максимального

времени, возможного для каждого испытуемого, или в течение заданного времени, или на определенной дистанции с максимально возможной мощностью. В этих случаях объем нагрузки определяется тренированностью спортсмена.

Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Общая физическая подготовка (для всех групп)

Строевые упражнения

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

Общеразвивающие упражнения без предметов

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

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

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

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

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

Упражнения с предметами

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

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

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

Акробатические упражнения

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

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской

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

Легкоатлетические упражнения

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

Гимнастические упражнения

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

Спортивные игры

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

Плавание

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

Специальная физическая подготовка (для всех групп)

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

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

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

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

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; тоже, 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 30 одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в "стойке вратаря" толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, тоже с отягощением.

Упражнения для развития быстроты

Повторные забеги на короткие отрезки (10-30 м) из различных исходных стартовых положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада) медленного бега, подпрыгивание или бега на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. "Челночный бег" (туда и обратно): 2x10 м, 4x5 м, 2x15 м и т.п. "Челночный бег", но отрезок вначале

пробегаются лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т.д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед).

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

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

Упражнения для развития ловкости

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

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

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

Упражнения для развития специальной выносливости

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

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

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

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

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

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

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

Остановки во время бега - выпадом, прыжком и переступанием.

Программа этапа начальной подготовки

Ведение мяча:

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

Жонглирование мячом:

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

Прием (остановка) мяча:

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

Передачи мяча:

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

Удары по мячу:

Удары по неподвижному мячу:

- после прямолинейного бега;
- после зигзагообразного бега;
- после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);
- после имитации сопротивления партнера;

Удары по движущемуся мячу:

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

Удары после приема мяча:

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

Удары в затрудненных условиях:

- по летящему мячу;
- из-под прессинга;

- в игровом упражнении 1х1.
- удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры.

Удары в реальной игре:

- завершение игровых эпизодов;
- штрафные и угловые удары.

Обводка соперника (без борьбы или в борьбе).

Отбор мяча у соперника.

Техника игры вратаря:

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

Программа тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Удары по мячу ногой:

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

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

Удары по мячу головой:

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

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

Остановка мяча:

- подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом до 180°;

- бедром летящего мяча перед собой и с поворотами на различный угол;
- грудью летящего мяча перед собой и с поворотами на различный угол;
- подъемом опускающегося мяча.

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

Ведение мяча:

- серединой подъема, внешней и внутренней стороной стопы, подошвой.

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

Ложные движения (финты):

- обучение финтам.

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

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

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

Отбор мяча:

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

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

Техника игры вратаря:

- уметь играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей;
- броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность;
- бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность;
- выбивание мяча с рук и с полулета на точность и дальность;
- выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность;

- выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот.

Программа этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Удары по мячу ногой:

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

Удары по мячу головой:

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

Остановка мяча:

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

Ведение мяча:

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

Ложные движения (финты):

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

Отбор мяча:

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

Техника игры вратаря:

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

Техника передвижений в игре включает в себя: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега. Повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении. Остановки, остановки с последующим рывком в разных направлениях. Обучать всем этим приемам в равном объеме при 2-3 занятиях в неделю невозможно. Поэтому в первые годы многолетней подготовки нужно сосредоточить внимание на основных технических действиях. Таковыми, прежде всего, являются: удары, ведения, остановки и передачи мяча. Кроме того, нужно использовать различные упражнения для повышения уровня координации и скоростных качеств детей.

С учетом всего выше сказанного нужно составлять поурочные программы, в основе которых лежит принцип многократного повторений одного и того же технического

приема в разных упражнениях, повторений, как в стандартных, так и в ситуационных условиях.

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

Обучение техническим приемам необходимо начинать в простых упражнениях, но обязательно дополнять их игрой в футбол. И тогда в тренировочном занятии схема использования этих средств будет такой: в первой части тренировки дети осваивают, например, технику остановки летящего мяча. Для этого юные футболисты работают в парах, попеременно посылая мяч друг другу верхом и останавливая его. Во второй части тренировки они играют, но игра строится так, чтобы в ней было как можно больше моментов, в которых бы приходилось останавливать летящий мяч. Для правильного представления «чему учить и как учить» необходимо сосредоточить внимание на основных деталях каждого технического приема, и особенно - на положении бьющей и опорной ног.

Планы восстановительных мероприятий

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов нагрузки, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового

контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На остальных этапах спортивной подготовки вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет тренер, исходя из решения текущих задач подготовки.

Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практики являются неотъемлемым компонентом системы спортивной подготовки футболистов. Они направлены на овладение спортсменами умениями и навыками организационной деятельности и судейства соревнований. Программы инструкторской и судейской практик практически реализуются в процессе тренировочных занятий и специальных семинаров. Инструкторская и судейская практика в течение всего периода обучения позволяет подготовить помощников, привлекая занимающихся к организации занятий и проведению соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

При организации инструкторской и судейской практики в первую очередь определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в футбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

№ п/п	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.	Бег челночный 3х10 с высокого старта	с	не более	
			10,3	10,6
4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			110	105
5.	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног	см	не менее	
			330	270
6.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			10	
Для спортивной дисциплины: мини-футбол (футзал)				
7.	Бег 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,3	2,4
8.	Бег челночный 5х6 м с высокого старта	с	не более	
			12,4	12,6
9.	Прыжок в длину с места толчком 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 поочередным 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 лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			8	4

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
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 поочередным 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 вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2 с	количество раз	не менее 1	
11.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа по годам этапа		
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 длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее 190 170	
15.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее 20 16	
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		

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
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 поочередным 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 вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2 с	количество раз	не менее	
			1	
11.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа по годам этапа		
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 длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			215	190
15.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			27	20
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: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	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		

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мужчины	Женщины
Для спортивной дисциплины: футбол				
1.	Бег 15 м с высокого старта	с	не более	
			2,3	2,5
2.	Бег 15 м с хода	с	не более	
			1,9	2,1
3.	Бег 30 м с высокого старта	с	не более	
			4,2	4,5
4.	Бег 30 м с хода	с	не более	
			3,9	4,2
5.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			250	215
6.	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног	см	не менее	
			750	680
7.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	27
8.	И.П. - руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			29	18
9.	Бросок набивного мяча весом 1 кг	м	не менее	
			12	9
10.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа по годам этапа		
Для спортивной дисциплины: мини-футбол (футзал)				
11.	Бег 15 м с высокого старта	с	не более	
			2,35	2,6
12.	Бег 30 м с высокого старта	с	не более	
			4,3	4,7
13.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			250	210
14.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	27
15.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	не более	
			8,1	8,5
16.	Бросок набивного мяча весом 1 кг	м	не менее	
			12	9
17.	Бег челночный 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	не более	
			25,5	28,2
18.	Бег с высокого старта 12 мин	м	не менее	
			2800	2200
19.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа по годам этапа		

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературных источников

- Официальный сайт Российского футбольного союза. URL: <http://www.rfs.ru/>
- Официальный сайт министерства спорта РФ. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
- Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры». URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>

Литература:

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

**План
физкультурных и спортивных мероприятий
на 2021 год**

№ п/п	Наименование мероприятий	Дата проведение	Ответственные за выполнение
1.	Всероссийские соревнования по мини-футболу (футзалу) "Первенство Уральского Федерального округа, Сибирского федерального округа и Приволжского Федерального округа, среди мальчиков до 12 лет, сезон 2021-2022 гг. (2 тур)	13-19.11.2021 г., г. Тюмень	Хайриханов Д.С.
2.	Всероссийские соревнования по мини-футболу (футзалу) "Первенство Уральского Федерального округа, Сибирского федерального округа и Приволжского Федерального округа, среди мальчиков до 12 лет, сезон 2021-2022 гг. (3 тур)	21-27.12.2021 г., г. Тюмень	Хайриханов Д.С.