

Муниципальное бюджетное учреждение  
«Спортивная школа «Олимп» города Челябинска  
(МБУ СШ «Олимп» г. Челябинска)  
ул. Марченко, д.28, г. Челябинск, 454085 Тел/факс (351)243-05-36  
E-mail: olimp.chel@mail.ru

«СОГЛАСОВАНО»

Министр  
физической культуры и спорта  
Челябинской области  
М. А. Соколов  
\_\_\_\_\_ 2021 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор  
МБУ СШ «Олимп»  
г. Челябинск  
В. Корсунова  
\_\_\_\_\_ 2021 г.



«СОГЛАСОВАНО»

Ректор ФГБОУ ВО УралГУФК  
С. Г. Сериков  
\_\_\_\_\_ 2021 г.



«СОГЛАСОВАНО»

Директор ОКУ «РЦСП»  
Челябинской области  
В. В. Мельник  
\_\_\_\_\_ 2021 г.



## ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ФУТБОЛ

Программа разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки  
по виду спорта футбол, утвержденного приказом Министерства спорта РФ  
от 25.10.2019 № 880

Срок реализации программы: без ограничений.

Челябинск

2021

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	<b>4</b>
<b>2 НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ</b>	<b>6</b>
2.1 Задачи деятельности организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «футбол» .....	6
2.2 Структура тренировочного процесса.....	6
2.3 Основные требования по видам подготовки, в том числе общей физической, специальной физической, теоретической, технической, тактической, психологической .....	7
2.4 Критерии зачисления на этапы спортивной подготовки и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки.....	12
2.5 Перечень тренировочных мероприятий .....	14
2.6 Требования к научно-методическому обеспечению .....	15
2.7 Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним .....	16
2.8 Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол».....	17
2.9 Требования к объему тренировочного процесса .....	17
2.10 Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол» .....	18
2.11 Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол».....	18
2.12 Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).....	19
2.13 Режимы тренировочной работы .....	23
2.14 Предельные тренировочные нагрузки.....	24
2.15 Предельный объем соревновательной деятельности.....	26
2.16 Объем индивидуальной спортивной подготовки .....	27
<b>3 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	<b>28</b>
3.1 Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки, включающие в себя мероприятия по просмотру и тестированию кандидатов для зачисления на спортивную подготовку.....	28
3.2 Перечень видов спортивной подготовки, применяемых в тренировочном процессе, средства и методы спортивной тренировки, формы организации тренировочных занятий.....	28
3.3 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	32
3.4 Рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении.....	33
3.5 Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	39
3.6 Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки .....	40
3.7 Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий .....	48
3.8 Планы восстановительных мероприятий .....	50
3.9 Планы инструкторской и судейской практики.....	51
4.1 Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки .....	54

	<b>5</b>	<b>ПЕРЕЧЕНЬ</b>	<b>ИНФОРМАЦИОННОГО</b>	<b>ОБЕСПЕЧЕНИЯ</b>		
65		5.1	Методическая литература .....		65	
		5.2	Интернет-ресурсы .....		66	
68	<b>6</b>	<b>ПЛАН</b>	<b>ФИЗКУЛЬТУРНЫХ</b>	<b>И</b>	<b>СПОРТИВНЫХ</b>	<b>МЕРОПРИЯТИЙ</b>

## 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации программ спортивной подготовки по виду спорта футбол. Программа спортивной подготовки разработана для МБУ СШ «Олимп» г. Челябинска (далее – Учреждение) в соответствии с нормативно-правовыми документами и актами:

- Федерального закона № Э29-ФЗ от 4 декабря 2007 года «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 17 октября 2018 года № 2245-р;
- «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 25 октября 2019 года № 880;
- приказа Министерства спорта РФ № 999 от 30 октября 2015 года «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

В данной программе учтены опыт работы лучших тренеров детского и юношеского футбола нашей страны, рекомендации зарубежных специалистов, методические разработки специалистов других спортивных игр, а также особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта футбол. Футбол (от англ. football, от foot – нога, ball – мяч) – командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника.

В футбол играют на поле с травяным или синтетическим покрытием, стандартные размеры поля 90-120х45-90 м. В игре участвуют две команды от 7 до 11 человек. Один человек в команде (вратарь) может играть руками в штрафной площади у своих ворот, его основной задачей является защита ворот. Остальные игроки тоже имеют свои задачи и позиции на нем. Защитники располагаются в основном на своей половине поля, их задача противодействовать нападающим игрокам противоположной команды. Полузащитники действуют в середине поля, их роль – помогать защитникам или нападающим, в зависимости от ситуации. Нападающие располагаются преимущественно на половине поля соперника, их основная задача – забивать голы. Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважения к напарникам и соперникам, дисциплинированность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

Занимая ведущее место в общей системе физического воспитания, футбол в настоящее время является одним из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Деятельность спортивной школы по футболу направлена на поиск и отбор способных детей и подростков и подготовку футболистов высокой квалификации, которые будут выступать за российские команды на профессиональном уровне. Тренировочный процесс в спортивной школе по футболу 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.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) занимающихся, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью тренировочного процесса. Многолетняя подготовка юных футболистов в спортивной школе по футболу, в соответствии с Программой, проводится на этапах спортивной подготовки (таблица 1):

1. Этап начальной подготовки (НП);
2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (ТЭ);
3. Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)
4. Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Таблица 1 – Общая схема реализации системы многолетней подготовки юных футболистов

Этапы подготовки	Основная задача этапа	Периоды подготовки
Этап начальной подготовки	Базовая подготовка	Специального отбора, 7-9 лет
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Специализация и углубленная тренировка в футболе	Начальной и углубленной специализации, 10-14 лет
Этап совершенствования спортивного мастерства	Совершенствование спортивного мастерства	14 лет и старше
Этап высшего спортивного мастерства	Достижение высокого спортивного результата	16 лет и старше

#### Этап начальной подготовки

Прием лиц на этап начальной подготовки осуществляется на основании результатов индивидуального отбора. На этом этапе идет работа, направленная на формирование интереса к занятиям спортом, на освоение основных двигательных умений и навыков, на освоение основ техники вида спорта «футбол», на укрепление здоровья лиц проходящих спортивную подготовку. В конце этапа проводится экспертная оценка игровых умений и навыков. По результатам экспертизы делается первичный прогноз о наличии способностей у каждого занимающегося к футболу.

#### Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

К занятиям на этом этапе допускаются лица, прошедшие процедуру индивидуального отбора, либо спортсмены, прошедшие в течение не менее одного года начальную подготовку, выполнившие нормативы тестов по общей и специальной подготовленности.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) делится на периоды: начальной специализации и углубленной специализации. Общий срок подготовки на данном этапе составляет 5 лет. Основными задачами этапа начальной специализации являются: формирование устойчивого интереса к занятиям вида спорта «футбол»; укрепление здоровья лиц проходящих спортивную подготовку. На этапе углубленной специализации происходит закрепление технической и расширение тактической подготовленности футболистов.

#### Этап совершенствования спортивного мастерства

К занятиям на этом этапе допускаются лица, прошедшие процедуру индивидуального отбора, либо спортсмены, успешно завершившие тренировочный этап, выполнившие нормативы тестов по общей и специальной подготовленности и имеющие спортивный разряд «второй спортивный разряд». Основными задачами данного этапа являются: формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов; сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

#### Этап высшего спортивного мастерства

К занятиям на этом этапе допускаются лица, прошедшие процедуру индивидуального отбора, либо спортсмены, успешно завершившие этап совершенствования спортивного мастерства, выполнившие нормативы тестов по общей и специальной подготовленности и имеющие спортивный разряд «первый спортивный разряд». Основными задачами данного этапа являются: сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижения высокого спортивного результата; сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Максимальный возраст лиц проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства 23 года.

Для лиц, состоящих в списках кандидатов в спортивные сборные команды субъектов Российской Федерации, максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства не ограничивается.

## 2 НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1 Задачи деятельности организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «футбол»

В настоящей программе выделены этапы спортивной подготовки – этап начальной подготовки (НП), тренировочный этап (ТЭ), Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ), Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ). Каждому этапу спортивной подготовки поставлена задача с учетом возраста, возможностей и требований подготовки футболистов высокого класса.

Выполнение задач предусматривает систематическое проведение практических и теоретических занятий; выполнение годового плана; регулярное участие в соревнованиях; осуществление восстановительных-профилактических мероприятий; просмотр видеозаписей; соревнований по футболу; прохождение инструкторской и судейской практики; обеспечение четкой хорошо организованной системы отбора; организации систематической воспитательной работы, привитие юным спортсменам спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу; четкую организацию воспитательного процесса, использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств занимающихся; привлечение родительского актива к регулярному участию в организации спортивно-воспитательной работы. Программа составлена так, что для каждого этапа спортивной подготовки излагается только новый материал. Материал по технической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий.

### 2.2 Структура тренировочного процесса

Таблица 2 – Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		Т (СС)		ССМ	ВСМ
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Объем физической нагрузки (%), в том числе:	46-52	46-52	45-53	58-64	57-67	49-57
Общая физическая подготовка (%)	46-52	46-52	36-40	17	9-11	7-9
Специальная физическая подготовка (%)	-	-	7-9	35-39	42-48	30-34
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	6-8	6-8	12-14
Техническая подготовка (%)	46-52	43-49	35-39	18-20	9-11	7-9
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретиче-	-	1-2	7-9	11-13	19-20	28-31

ская, психологическая (%)						
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4	2-3
Медицинские и медико-биологические мероприятия (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	2-3
Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	3-4	3-4	3-5	3-6	4-6

2.3 Основные требования по видам подготовки, в том числе общей физической, специальной физической, теоретической, технической, тактической, психологической

Для достижения высоких спортивных результатов в футболе первостепенное 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 ведущим 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 отечественной 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, мощности метательных движений, 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 отечественной системы физического воспитания, методики обучения и тренировки, техники и тактики, правил игры, ознакомление с основами

педагогике, 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. Наиболее целесообразно лекции и доклады проводить непосредственно перед практическими занятиями, так как после них занимающиеся устанут, и лекция не принесет нужной пользы.

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. Психологическая подготовка футболистов включает в себя:

- общую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к предстоящим соревнованиям.

Основными задачами общей психологической подготовки являются:

- воспитание высоких моральных черт и качеств личности футболиста;
- развитие процессов восприятия, в частности, формирования специализированных восприятий («чувство мяча», «чувство времени», «чувство пространства»); развитие внимания, его объема, интенсивности, распределения, переключения.
- развитие наблюдательности, умения быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой ситуации;
- развитие памяти и воображения, которое проявляется в способности запоминать особенности игровых действий и в умении детально представлять возможные ситуации предстоящего состязания;
- развитие тактического мышления, способности быстро и правильно оценивать игровой момент, принимать эффективное решение и контролировать свои действия;
- развитие способности управлять своими эмоциями в процессе игровой деятельности;
- развитие волевых качеств личности футболиста.

Совершенствуя мастерство футболиста, нужно опираться на законы психологии.

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

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

Фундаментом психологической подготовки к состязаниям является общая психологическая подготовка.

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.

Все действия тренеров команды должны быть направлены на укрепление таких групповых свойств и качеств малой группы, как сплоченность и психологический климат. Важно принимать предупредительные меры против ухудшения психологического климата.

Отмеченные выше свойства существенно зависят от психологической совместимости игроков, которая определяется совпадением их свойств, темперамента, сенсорно-перцептивных процессов, показателей эмоциональной сферы. Этой совместимостью можно управлять, индивидуализируя тренировочные упражнения для каждого из футболистов.

Важный раздел психологической подготовки – формирование и совершенствование свойств личности и психических состояний, которые позволяют адаптироваться к экстремальным условиям соревнования и успешно в них выступать.

Психологической подготовке футболистов надо уделять внимание на каждом занятии (как теоретическом, так и практическом).

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетней процесса обучения и тренировки юных 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

Техника футбола 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 физической подготовленности, тем успешнее идет обучение и совершенствование.

Под спортивной техникой понимают специфический общепринятый и принципиально закономерный способ решения спортивно-двигательной задачи, сложившийся в спортивной практике. Иногда под техникой понимают определенный способ выполнения двигательного действия, который характеризуется той или иной степенью эффективности использования спортсменом своих двигательных возможностей для достижения спортивного результата.

Выделяют четыре группы видов спорта со свойственной им спортивной техникой.

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.

Различают общую и специальную техническую подготовку.

Общая техническая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности. Задачи в процессе общей технической подготовки решаются следующие:

1) Увеличить (или восстановить) диапазон двигательных умений и навыков, являющихся предпосылкой для формирования навыков в избранном виде спорта.

2) Овладеть техникой упражнений, применяемых в качестве средств технической подготовки.

Специальная техническая подготовка направлена на достижение технического мастерства в футболе. Она обеспечивает решение следующих задач:

1) Сформировать знания о технике спортивных действий.

2) Разработать индивидуальные формы техники движений, наиболее полно соответствующие возможностям спортсмена.

3) Сформировать умения и навыки, необходимые для успешного участия в соревнованиях.

4) Преобразовать и обновить формы техники (в той мере, в какой это продиктовано закономерностями спортивно-тактического совершенствования).

5) Сформировать новые варианты спортивной техники, не применявшиеся ранее.

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 спортивной технике, создается богатый основной арсенал технических умений, навыков (элементов и связок достаточно простых упражнений), на основе которых в дальнейшем разворачивается углубленное совершенствование техники избранного вида спорта.

Этот процесс можно характеризовать как приобретение спортсменом общей технической подготовленности.

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

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно коррекционного воздействия. К ним относятся:

а) беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;

б) показ техники изучаемого движения;

в) демонстрация плакатов, схем, видеозаписей;

г) использование предметных и других ориентиров;

д) различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

а) обще-подготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;

б) специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой в футболе;

в) методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;

г) равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Конкретный выбор тех или иных средств и методов технической подготовки, их соотношение, последовательность, преимущественное использование зависят от особенностей техники футбола, целевых установок многолетней тренировки, задач этапов подготовки, возрастных особенностей и уровня подготовленности спортсмена, условий обучения, сложности структуры изучаемых технических приемов, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки и других факторов.

Из всего многообразия принципов и правил можно выделить главные положения, которые служат первоосновой правильности и эффективности обучения.

Процесс обучения построен на реализации следующих основополагающих дидактических принципов: сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности и последовательности и др.

Оптимизация обучения во многом определяется принципом доступности, но не сводится только к использованию методических подходов «от простого к сложному».

Не менее важно учитывать и то обстоятельство, что вначале надо освоить основные приемы и способы. И наконец, новые двигательные навыки быстрее формируются на базе ранее освоенных. Поэтому следует использовать естественную взаимосвязь и структурную общность различных технических приемов и способов.

Реализация всех перечисленных принципов будет более эффективна, если в процессе обучения будут учтены индивидуальные психофизиологические особенности спортсмена. Объясняется это различием свойств центральной нервной системы: силы, уравновешенности, подвижности.

Таким образом, при определении оптимальной последовательности нужно по возможности учитывать все названные здесь обстоятельства, а не руководствоваться каким-либо одним.

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.

Различают два вида тактической подготовки:

Общая тактическая подготовка направлена на обучение спортсмена разнообразным тактическим приемам, т. е. овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в спортивных соревнованиях в избранном виде спорта.

Специальная тактическая подготовка направлена на овладение знаниями и тактическими действиями, их совершенствование, необходимыми для успешного выступления в конкретных соревнованиях и против конкретного соперника. В этом случае следует учитывать все стороны подготовленности спортсмена, его спортивную форму, что является основой решения поставленной тактической задачи, а именно: использования сложившейся ситуации спортивной борьбы, внешних факторов, активности болельщиков, стрессовых состояний и др.

В процессе тактической подготовки решаются следующие основные задачи:

- 1) Приобретение спортсменом знаний по спортивной тактике;
- 2) Создание целостного представления о соревнованиях (условиях предстоящих состязаний, о режиме соревнований, социально психологической атмосфере в этой стране);
- 3) Изучение основных соперников, сильных, слабых сторон их подготовки. Сбор информации о соперниках;
- 4) Разработка плана выступления спортсмена на соревновании, индивидуальной тактики, исходя из готовности, включая все стороны подготовленности (функциональная, техническая, психическая, физическая);
- 5) Освоение и совершенствование тактических приемов ведения соревновательной борьбы;
- 6) 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;
- 7) Максимальное использование своих преимуществ и недостатков соперника;
- 8) Овладения приемами психологического воздействия на соперника и маскировка собственных намерений.

#### 2.4 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:

- 1) скоростно-силовые и координационные способности;
- 2) наследуемые способности;
- 3) морфофункциональные особенности;
- 4) 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 (таблица 3).

Таблица 3 – Характеристика способностей

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

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 и меньше – в III и IV группы.

В практике футбола обычно используют следующие факторы для отбора. Критериями называются какие-либо качества, свойства личности, которые имеется возможность оценить или измерить при отборе, желательно с большей степенью достоверности (например, координация является важным критерием отбора в футболе).

Критерии можно подразделить на три вида: 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

## 2.5 Перечень тренировочных мероприятий

В соответствии с перечнем (Таблица 4), для лиц, проходящих спортивную подготовку, при участии лиц, ее осуществляющих, проводятся тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным мероприятиям.

Таблица 4 – Перечень тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Число участников тренировочного мероприятия
		НП	ТЭ	ССМ	ВСМ	
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 2 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

## 2.6 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.

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также – запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также – антидопинговые правила).

Не допускаются нарушение антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, использование в отношении животных, участвующих в спортивном соревновании, запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода спортсменом, а также в отношении животного, участвующего в спортивном соревновании, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных Всемирным антидопинговым агентством.

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

- 1) проведение допинг-контроля;
- 2) установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;
- 3) предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;
- 4) повышение квалификации специалистов, проводящих допинг-контроль;
- 5) включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- 6) проведение антидопинговой пропаганды в средствах массовой информации;
- 7) проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- 8) проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов;
- 9) оказание федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, общероссийской антидопинговой организацией содействия органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации в антидопинговом обеспечении спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;
- 10) установление ответственности физкультурно-спортивных организаций за нарушение условий проведения допинг-контроля, предусмотренных порядком проведения допинг-контроля;
- 11) осуществление международного сотрудничества в области предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним.

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

Организация тренировочного процесса в спортивной школе по футболу осуществляется по следующим этапам подготовки (Таблица 5): этап начальной подготовки – 3 года; тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет; этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений; этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Таблица 5 – Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Наполняемость групп (человек)	
		мин.	мин.
Этап начальной подготовки	3	7	14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	4

До 10 лет дети получают первые футбольные навыки, закладывается фундамент игры. С 10 до 14 лет необходимо уделять внимание разностороннему физическому развитию ребенка – игра на разных позициях, ознакомление с технико-тактическими особенностями разных игровых линий: обороны, полузащиты и нападения. На тренировочном этапе (период углубленной специализации) и этапе совершенствования спортивного мастерства навыки наработаны, специализация закреплена – начинается их оттачивание плюс совершенствование.

Практическая подготовка в тренировочном процессе должна иметь перевес над теоретическими занятиями примерно 8:1. Особый уклон на тактические занятия делается уже в сознательном для футболистов возрасте (15-18 лет).

## 2.9 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 (таблица 6).

Таблица 6 – Требования к объему тренировочного процесса

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 тренировочных занятий в год	156	208	260	364	468	520

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

Данная программа по футболу реализует на практике принципы непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп детей и подростков при занятиях футболом и физической культурой в целом: от формирования устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом до достижения уровня сборных команд субъекта Российской Федерации и демонстрации высоких результатов во всероссийских официальных соревнованиях. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам подготовки определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств (таблица 2).

## 2.11 Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

В зависимости от цели, задач, форм организации, состава участников спортивные соревнования подразделяются на различные виды (Таблица 8).

Таблица 7 – Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

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

Выделяют подготовительные, контрольные, подводящие (модельные), отборочные и главные соревнования.

Подготовительные соревнования. В этих соревнованиях главными задачами являются: совершенствование рациональной техники и тактики соревновательной деятельности спортсмена, адаптация различных функциональных систем организма к соревнова-

тельными нагрузкам и др. При этом повышается уровень тренированности спортсмена, приобретается соревновательный опыт.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам.

Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Подводящие (модельные) соревнования. Важнейшей задачей этих соревнований является подведение спортсмена к главным соревнованиям макроцикла, года, четырехлетия. Подводящими соревнованиями могут быть как специально организованные в системе подготовки спортсмена, так и официальные календарные соревнования. Они должны моделировать полностью или частично предстоящие главные соревнования.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Главные (основные) соревнования. Главными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях спортсмену необходимо проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Спортивные соревнования, предусмотренные в соответствующей программе спортивной подготовки, имеют определенные требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях.

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

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «футбол»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного отбора;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лица, проходящие спортивную подготовку, и лица, ее осуществляющие, направляются спортивной школой по футболу на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

## 2.12 Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Годичный план подготовки юных футболистов должен содержать:

- Реальные объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

– Рациональное соотношение программного материала на этапах, мезоциклах и микроциклах каждого года многолетней подготовки.

Рекомендуется использовать две разновидности годичных планов, которые существенно различаются по своей структуре.

Первая разновидность предназначена для использования на этапе начальной подготовки. На этом этапе для детей младшего возраста официальные соревнования не предусмотрены, и поэтому в планах нет жестко заданных по продолжительности подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Большой разницы в структуре нагрузок в разных частях года может не быть. Вместе с тем, на структуру нагрузок годичного плана для футболистов этого возраста влияет климатический фактор. Поэтому в теплые месяцы года, когда есть площадки с удовлетворительным травяным покрытием, объем средств технической подготовки должен быть запланирован наибольшим. В зимнее время, когда в большинстве случаев занятия проводятся в помещениях, преобладают упражнения общей физической подготовки.

Вторая разновидность годичных планов содержит рекомендации для заключительных этапов многолетней подготовки. У футболистов, тренирующихся на этих этапах, тренировочная и соревновательная деятельность проводится в соответствии с «Календарным планом спортивных и физкультурных мероприятий по футболу на очередной год», в котором приведены внутрироссийские и международные официальные соревнования по футболу.

Годовой план подготовки составляется для каждой тренировочной группы в соответствии с режимом тренировочной работы. В годовом плане детально излагается содержание тренировки с учетом поставленных задач, возраста занимающихся и их подготовленности, календаря соревнований. В планировании особенно важно учитывать режим учебы в общеобразовательной школе (динамику учебной нагрузки, экзамены, каникулы).

Планирование годичных циклов спортивной подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы, макроциклы.

Микроциклом называют совокупность некоторых тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Длится микроцикл, как правило, одну неделю (7 дней). В спортивной практике встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (общеподготовительный), контрольно-подготовительный (модельный и специально-подготовительный), подводящий, восстановительный и соревновательный.

Основными внешними признаками микроцикла является наличие двух фаз – стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающий относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезо структура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки. Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (однородных) в единой последовательности (как правило, в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило, в соревновательном периоде).

Макроцикл тренировки предполагает три последовательные фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В футболе, в частности, следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три и более соревновательных периода. Необходи-

димости индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

Такая система многолетней спортивной подготовки позволяет целенаправленно осуществлять тренировочный процесс, который на каждом из этапов имеет свою специфику, обусловленную, прежде всего, возрастными и индивидуальными особенностями спортсменов. Необходимо помнить, что, начиная с тренировочного этапа (периода углубленной специализации), в годичном цикле занятий выделяются три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

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

Задача подготовительного периода состоит в том, чтобы обеспечивать разностороннюю физическую подготовку футболистов и на этой основе совершенствовать технико-тактическую подготовку для успешного выступления в соревнованиях. Тренировки в этом периоде должны носить разнообразный характер, как по содержанию, так и по нагрузкам. В ходе подготовительного периода состав средств и методов изменяется: увеличивается доля соревновательных и специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм. Подготовительный период делится на два этапа: общеподготовительный (базовый) и специально-подготовительный.

Основная направленность тренировки на общеподготовительном (базовом) этапе характеризуется созданием и совершенствованием предпосылок, на базе которых достигается спортивная форма. Физическая подготовка на этом этапе направлена на повышение функциональных возможностей организма и развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости). Техническая и тактическая подготовка направлена на восстановление двигательных навыков и тактических умений, совершенствование их и освоение новых.

Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило 6-9 недель (возможно от 5 до 10 недель). Этап состоит из двух, в отдельных случаях – из трех мезоциклов.

Первый – длительностью 2-3 микроцикла – втягивающий, тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (базовый) имеет длительность 3-6 недельных микроцикла и направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, однонаправленных частных объемов интенсивных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. При построении тренировки по принципу одного годичного макроцикла обычно проводится 2 базовых мезоцикла продолжительностью 3-4 микроцикла каждый. При этом уровень нагрузок по объему постепенно повышается в течение 12-15 недель. В дальнейшем он стабилизируется, а интенсивность повышается.

Желательно это повышение проводить за счет включения новых средств тренировки и методов их выполнения. При использовании двухциклового структуры общий объем повышается в течение 8-10 недель. В конце каждого мезоцикла (кроме втягивающего) необходимо использование упражнений соревновательной направленности и специальных тестов в качестве контроля за ходом подготовки.

Тренировочный процесс на специально-подготовительном этапе направлен на непосредственное становление спортивной формы. На этом этапе совершенствуются физические качества и функциональные возможности футболистов с учетом специфики игры, а также решаются задачи дальнейшего совершенствования технико-тактической под-

готовленности. Длительность этого этапа – 4 микроцикла, в отдельных случаях до 6 микроциклов. Специально-подготовительный этап состоит из одного мезоцикла и может заканчиваться соревнованиями или моделированием соревновательной деятельности в тренировочных условиях. На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств.

Предсоревновательный этап направлен на подготовку и участие в первых соревнованиях сезона, а также на устранение отдельных недостатков по разделам подготовки и развитие спортивной формы. Длительность этапа – 4 микроцикла (3-6 микроциклов). Этап состоит из одного мезоцикла и характеризуется снижением общего объема тренировочных нагрузок и повышением интенсивности за счет увеличения скорости (мощности) выполнения упражнений, величиной усилий, числа двухсторонних игр. При многоцикловом планировании этот этап часто не выделяется. Частичного его задачи решаются на предыдущем специально-подготовительном этапе или в последующем соревновательном периоде.

У футболистов соревновательный период продолжается 5-6 месяцев. Это обстоятельство вызывает определенные трудности в планировании тренировочного процесса. Рекомендуются в соревновательном периоде предусматривать два этапа: этап развития спортивной формы (этап ранних стартов) и этап непосредственной подготовки к главному старту.

Этап развития спортивной формы включает обычно серию соревновательных стартов и используется в годичной структуре при продолжительном соревновательном периоде. На этом этапе длительностью 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, выхода в состояние спортивной формы и совершенствования новых технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.

Этап непосредственной подготовки к главному старту рассматривается как заключительный в соревновательном периоде. Он представляет комбинацию базового, специально-подготовительного, предсоревновательного и соревновательного этапов. Этап непосредственной подготовки к главному старту обычно используется только один раз. Этот этап не является аналогом предсоревновательного этапа, на котором происходит переход от объемов средней интенсивности тренировочных нагрузок к высокоинтенсивным соревновательным упражнениям, а имеет свою четко выраженную структуру и конкретные задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований и чемпионатов страны;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технико-тактических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции состояний;
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к старту и контроля за уровнем готовности;
- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон готовности – физической, технической, тактической и психической – с целью трансформации ее в максимально возможный спортивный результат.

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

Активное занятие физическими упражнениями позволяет избежать резкого снижения спортивной формы. В этом периоде футболисты должны пройти курс диспансеризации, если необходимо, лечения и профилактики. Продолжительность переходного периода колеблется от 2 до 5 недель и зависит от этапа многолетней подготовки спортсмена, системы построения тренировочного процесса в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена.

В практике сложились различные подходы к содержанию переходного периода. Первый подход предполагает сочетание активного и пассивного отдыха. Второй подход – всего несколько дней активного или пассивного отдыха и после них тренировку, построенную по принципу втягивающего мезоцикла первого этапа подготовительного периода.

Тренировка в переходном периоде характеризуется наименьшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения. В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений. Это позволяет сделать более гладким переход к первому этапу подготовительного периода очередного макроцикла. При правильном построении переходного периода спортсмен не только полностью восстанавливает силы после прошедшего макроцикла, настраивается на активную работу в подготовительном периоде, но и выходит на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годового цикла.

### 2.13 Режимы тренировочной работы

Тренировочный процесс в спортивной школе по футболу проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства);
- тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- периоды отдыха.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям занимающихся, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией спортивной школы 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 установленных санитарно-гигиенических норм.

Начало занятий в спортивной школе не ранее 08.00 часов, а окончание – не позднее 21.00 часа. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни и каникулы. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается в астрономических 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 часа

После 30-45 минут занятий необходимо устраивать перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха детей и проветривания помещения. При проведении более одного тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 астрономических часов.

При проведении тренировочных занятий по программе спортивной подготовки одновременно с занимающимися в группах на разных этапах спортивной подготовки, необходимо соблюдение следующих условий:

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

## 2.14 Предельные тренировочные нагрузки

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки (Таблица 9).

Таблица 9 – Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и периоды 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 тренировок в неделю	3	4	5	7	9	10
Количество часов в год	312	468	624	832	1092	1248
Количество тренировок в год	156	208	260	364	468	520

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с групп тренировочного этапа периода углубленной специализации,

недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового тренировочного плана. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных мероприятий нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового тренировочного плана каждой группы был выполнен полностью.

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

Малая нагрузка – занятие продолжительностью 60-90 минут с уменьшенной интенсивностью. В физическую подготовку входят общеразвивающие упражнения на гибкость и координацию. В техническую подготовку – упражнения по совершенствованию в технике (без единоборства и больших перемещений). В тактическую подготовку – упражнения на взаимодействия вдвоем, в звеньях, в линиях, игры в уменьшенных составах (5х5, 6х6).

Средняя нагрузка – занятие продолжительностью 90-120 минут со средней плотностью и умеренной интенсивностью. В физическую подготовку включаются упражнения на ловкость, силу (с достаточным интервалом отдыха) и выносливость (средние дистанции). В техническую подготовку – упражнения по совершенствованию в технике (в единоборстве, в игровых взаимодействиях). В тактическую подготовку – упражнения по разучиванию новых комбинаций, игровых упражнений 3х2, 4х3, 4х2 и т.д., обычные двусторонние игры в комплексном уроке.

Большая нагрузка – занятие продолжительностью 120-180 минут с плотностью до 90% и высокой интенсивностью.

По физической подготовке в него входят все скоростные упражнения, упражнения по воспитанию общей и специальной выносливости, силовые упражнения с высокой интенсивностью и большим количеством повторений. По технической подготовке – специальные упражнения, выполняемые на максимальной (околопредельной) скорости со значительным перемещением. По тактической подготовке – упражнения сверхсоревновательной насыщенности:

Игровые упражнения со специальными заданиями (постоянное перемещение, держание своего игрока, ограниченное число касаний и т.д.), игры в уменьшенных составах на большой площадке.

Специальные тренировочные и товарищеские игры в основном характеризуются большими нагрузками.

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

- Большая нагрузка – свыше 145 сердечных сокращений;
- Средняя нагрузка – от 80 до 145 сердечных сокращений;
- Малая нагрузка – до 80 сердечных сокращений.

Смоделированные виды нагрузок по их пульсовой стоимости с учетом интенсивности и объема сведены в таблицу (Таблица 10). Необходимо отметить, что по физиологическому воздействию однородные величины нагрузки можно получать за счет увеличения частоты сердечных сокращений (интенсивности) или длительности тренировочного занятия.

Таблица 10 – Оценка величины тренировочной нагрузки

Средний пульс (уд/мин)	Интенсивность %	Длительность тренировочного занятия (мин)	Величина нагрузки (количество сердечных сокращений)	Наименование нагрузки
175	87	120	12000	Большая

		90	15750	Большая
		60	10500	Средняя
		30	5250	Малая
165	79	150	24750	Большая
		120	19800	Большая
		90	14850	Большая
		60	9900	Средняя
		30	4950	Малая
150	66	150	22500	Большая
		120	18000	Большая
		90	13500	Средняя
		60	9000	Средняя
		30	4500	Малая
130	50	180	23400	Большая
		150	19500	Большая
		120	15600	Большая
		90	11700	Средняя
		60	7800	Малая
		30	3900	Малая

### 2.15 Предельный объем соревновательной деятельности

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учетом 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.

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 определенных спортивных результатов.

В зависимости от этапа многолетней подготовки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности тренировочного процесса. По мере роста квалификации футболистов на последующих этапах многолетней подготовки количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся основные соревнования, играющие значительную роль на этапах совершенствования спортивного мастерства и этапах высшего спортивного мастерства.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно проводить подготовку спортсменов спортивной школы, не форсируя ее, 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 кон-

трольные прикидки могут оказать отрицательное влияние на состояние подготовленности спортсмена.

## 2.16 Объем индивидуальной спортивной подготовки

Индивидуальная спортивная подготовка занимающихся спортивной школы по футболу используется для осуществления как строго запрограммированных тренировочных программ, так и для более свободной и менее напряженной подготовки.

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

В спортивной деятельности индивидуальную подготовку определяют, как метод улучшения спортивного результата за счет организации и планирования дополнительной тренировочной нагрузки.

Многие специалисты под индивидуальным подходом в спорте понимают такое построение тренировочной подготовки и такое использование его частных средств, методов и форм занятий, при которых создаются условия наибольшего развития способностей спортсменов.

В футболе самостоятельная, индивидуальная подготовка планируется, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства, исходя из индивидуальных особенностей каждого спортсмена и уровня готовности в отдельных видах подготовки, составляющих футбол. Основные задачи индивидуальных, самостоятельных тренировок:

- закрепление технических навыков, разученных на основных занятиях;
- повышение индивидуального уровня теоретических знаний по футболу;
- устранение недостатков в уровне готовности по отдельным видам спортивной подготовки, составляющих футбол.

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяются микроциклы, мезоциклы, и макроциклы.

Годовое планирование преследует в основном две задачи:

- повышение уровня общей и специальной работоспособности по сравнению с предшествующим годом;
- достижение состояния «спортивной формы» к наиболее ответственным соревнованиям сезона.

### 3 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки, включающие в себя мероприятия по просмотру и тестированию кандидатов для зачисления на спортивную подготовку

Индивидуальный отбор проводится в целях выявления у поступающих физических, технических, координационных, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующей программ.

Индивидуальный отбор проводится при приеме в Учреждение на этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства и при переходе из другой физкультурно-спортивной организации спортивной подготовки по виду спорта футбол.

Индивидуальный отбор включает в себя два этапа:

1 этап – тестирование по выполнению нормативов общей физической, специальной физической, технической и теоретической подготовки, для зачисления в группы на различные этапы спортивной подготовки в соответствии с утвержденным федеральным стандартом по виду спорта футбол;

2 этап – просмотр поступающего в условиях тренировочного процесса для выявления технической оснащенности и уровня игрового мышления.

К индивидуальному отбору допускаются поступающие, представившие полный пакет документов для зачисления в Учреждение, в соответствии с Положением о порядке приема, зачисления, переводе, отчислении и восстановлении лиц в Учреждение. Учреждение самостоятельно устанавливает сроки приема документов в текущем году, но не позднее, чем за две недели до проведения индивидуального отбора. Последний день приема документов за два дня до начала индивидуального отбора.

Лица, прошедшие первый этап отбора, определяются по наивысшему среднему баллу выполненных тестовых упражнений, и получают возможность участвовать во втором этапе.

Для оценки результатов индивидуального отбора в Учреждении принимается трехбалльная система оценки показателей. Баллы фиксируются в протоколе индивидуального отбора секретарем комиссии.

Учреждение самостоятельно устанавливает систему оценок контрольных упражнений (тестов) по трехбалльной системе (по трем уровням):

- средний уровень – 1 балл;
- выше среднего уровня – 2 балла;
- высокий уровень – 3 балла.

Успешно прошедшими индивидуальный отбор считаются поступающие получившие средний балл не ниже «2».

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

3.2 Перечень видов спортивной подготовки, применяемых в тренировочном процессе, средства и методы спортивной тренировки, формы организации тренировочных занятий

Спортивная подготовка – это процесс, который реализуется определенными средствами. Эти средства характеризуют данный процесс как целенаправленную физическую деятельность. К ним относятся физические упражнения разных типов.

Классифицируются они относительно необходимого спортивного усовершенствования, а именно: направленные на подготовку к соревнованиям, на общую подготовку спортсменов и специально-подготовительные. Соревновательные упражнения включают условия схожие с условиями спортивных соревнований, и имеют довольно высокие требования к уровню подготовленности спортсмена. Это делает данный вид упражнений не таким эффективным как специально подготовительные, поскольку второй вид учитывает особенности определенного вида спорта, и не направлен на достижение высоких результатов во время проведения тренировки.

Подготовка спортсмена – это комплексный педагогический процесс, который включает в себя множество факторов, которые в целостности способствуют достижению цели. Поэтому разделяют 5 видов спортивной подготовки:

**Теоретическая подготовка.** Базу или центр спортивной подготовки составляют все необходимые теоретические знания и навыки, которые необходимы для успешного физического развития в рамках определенного вида спорта.

**Физическая подготовка.** Процесс развития физических качеств и функциональных возможностей организма, с целью осуществления возможности достижения высоких спортивных результатов.

**Техническая подготовка.** Этот вид подготовки подразумевает овладение определенными техническими навыками двигательной деятельности, которые присущи отдельным видам спорта.

**Тактическая подготовка.** Это процесс овладения рациональными тактическими приемами для ведения эффективной соревновательной деятельности. При этом специальные технические приемы – неотъемлемая часть данной подготовки.

**Психологическая подготовка.** Спортивная деятельность напрямую связана с психологическим давлением. Поэтому подготовка спортсмена должна предусматривать развитие стрессоустойчивости, его моральных и волевых качеств.

**Техническая подготовка.** Этот вид подготовки подразумевает овладение определенными техническими навыками двигательной деятельности, которые присущи отдельным видам спорта.

**Тактическая подготовка.** Это процесс овладения рациональными тактическими приемами для ведения эффективной соревновательной деятельности. При этом специальные технические приемы – неотъемлемая часть данной подготовки.

**Психологическая подготовка.** Спортивная деятельность напрямую связана с психологическим давлением. Поэтому подготовка спортсмена должна предусматривать развитие стрессоустойчивости, его моральных и волевых качеств.

Следует также отметить, что спортивная подготовка – это целенаправленный педагогический процесс, который должен быть грамотно и методически верно организован с точки зрения чередования и объединения всех видов.

Основными средствами спортивной тренировки являются физические упражнения, оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы.

Физические упражнения – это двигательные действия, при выполнении которых решаются задачи спортивной тренировки. Оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы (солнечная радиация, свойства воздушной и водной среды и пр.) служат средствами укрепления здоровья, закаливания и повышения работоспособности человека.

Физические упражнения в сочетании с естественными факторами закаливания помогают повысить общую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

В спортивной тренировке под термином «метод» следует понимать «способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера».

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Метод строго регламентированного упражнения.

В методах этого типа деятельность занимающихся организуется и регулируется с возможно полной регламентацией, которая состоит из:

- твердо предписанной программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и связи друг с другом);
- точном дозировании нагрузки, управление ее динамикой по ходу упражнения, а также в возможно четком нормировании интервалов отдыха и строго установленном порядке чередования их с фазами нагрузки.
- создания или использования внешних условий, облегчающих управление действиями занимающихся (построение и распределение группы на местах занятий, использование вспомогательных снарядов, тренажеров и других технических устройств, способствующих выполнению заданий, дозирование нагрузки, контролю за ее воздействием).

Смысл такой регламентации заключается в том, чтобы обеспечить оптимальные условия для усвоения новых двигательных умений, навыков или гарантировать точно направленное воздействие на развитие качеств и способностей.

Методы строго регламентированного упражнения имеют множество конкретных вариантов, применение которых зависит в первую очередь от содержания занятий и этапов, последовательно сменяющихся в процессе подготовки. В спортивной практике выделяется ряд разновидностей методов строго регламентированного упражнения. К ним относятся, прежде всего, две основные группы: методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, и методы, преимущественно направленные на воспитание двигательных качеств.

Игровой метод

Значение игры как многообразного общественного явления выходит далеко за сферу физического воспитания и даже воспитания в целом. Однако одна из главнейших функций игры – педагогическая: игра издавна является одним из основных средств и методов воспитания в широком смысле слова.

Соревновательный метод

Соревновательный метод в процессе спортивных тренировок используется как в относительно элементарных формах, так и в развернутой форме. Основная определяющая черта соревновательного метода – сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или возможно высокое достижение. Отсюда вытекают и все другие особенности этого метода.

Фактор соперничества в процессе состязаний, а также условия их организации и проведения создают особый эмоциональный и физиологический «фон», который усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному появлению функциональных возможностей организма. Во время состязаний, особенно значимых в личном и в общественном отношениях, в большей мере, чем в игре, выражены моменты психической напряженности. Здесь постоянно действует фактор противодействия, противоборства, столкновения противоположно направленных интересов.

Соревновательный метод характеризуется также унификацией предмета состязания, порядка борьбы за победу и способов оценки достижения.

Словесные и сенсорные методы – методы использования слова и чувственной информации. В тренировочных занятиях и соревнованиях слово может быть использовано и выражено в форме:

- рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктажа (разъяснения задания);
- сопроводительного пояснения (комментарии по ходу выполнения);
- указаний и команд (в повелительном наклонении);
- оценки (текущая коррекция выполнения);
- словесного отчета и взаимопояснения;
- самопроговаривания стержневых установок выполнения (например, «сильнее», «держаться» и др.

Посредством сенсорных методов обеспечивается наглядность: в физическом воспитании, наряду с визуальным восприятием, включает слуховые и мышечные ощущения, что позволяет создание более полной картины выполнения движений, действий, деятельности в целом.

В состав сенсорных методов входят:

- метод направленного «прочувствования» движения (с акцентом на основе или каких-либо деталей техники);
- метод ориентирования (введение в задание дополнительных ориентиров);
- методы лидирования и текущего программирования (видео-, звуко- лидеры и пр.).

Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособляют к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики. При подборе методов необходимо следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, общедидактическим принципам, а также специальным принципам спортивной тренировки, возрастным и половым особенностям спортсменов, их квалификации и подготовленности.

Эффективность тренировочных занятий в большей степени зависит от их правильной организации, которая позволяет обеспечить плотность занятий, оптимальную дозировку выполняемых упражнений, действенный контроль, учет индивидуальных особенностей спортсменов. Рекомендуется различать следующие формы организации занятий: фронтальную, групповую, индивидуальную и свободную.

При фронтальной форме организации занятий группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения (иногда под счет). Особенно широко эта форма занятий применяется при решении локальных задач в пределах одного занятия, в частности во время разминки, во время применения методов наглядности. При фронтальной форме организации занимающихся, тренер имеет хорошие возможности для руководства группой, однако ограничивается индивидуальный подход к занимающимся.

При групповой форме организации занятий спортсмены выполняют одинаковую тренировочную нагрузку. При такой форме организации занимающихся имеются хорошие условия для соревновательного микроклимата, взаимопомощи при выполнении упражнений. Однако эта форма затрудняет контроль за качеством выполнения заданий, индивидуальный подход к занимающимся.

При индивидуальной форме организации занятий каждый спортсмен, занимающийся в группе, получает индивидуальное задание и выполняет его самостоятельно. В числе преимуществ этой формы следует отметить хорошие условия для индивидуального дозирования и коррекции нагрузки, воспитания самостоятельности, настойчивости и уверенности в своих силах.

К недостаткам индивидуальной формы организации занятий относится отсутствие соревновательных условий, помощи и стимулирующего влияния со стороны других занимающихся. Свободная форма занятий может использоваться спортсменами высокого

класса, имеющих большой тренировочный стаж, необходимые специальные знания и опыт.

Повышению эффективности тренировочных занятий способствует выбор рациональных организационно-методических форм. Наиболее распространены круговая и стационарная формы проведения тренировочных занятий.

### 3.3 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок определяются с учетом пунктов 13, 14 и 15 Нормативной части настоящей Программы.

Таблица 11 – Годовой план тренировочной работы по виду футбол

Содержание материала	Этапы и годы спортивной подготовки										
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап ССМ		Этап ВСМ
	НП-1	НП-2	НП-3	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5	ССМ-1	ССМ-2	
Количество часов в неделю	6	9	9	12	12	16	16	16	21	21	24
Общая физическая подготовка	150	228	228	242	242	140	140	140	100	100	100
Специальная физическая подготовка	-	-	-	50	50	342	342	342	528	527	374
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	14	14	58	58	58	76	76	162
Техническая подготовка	150	216	216	230	230	150	150	150	100	100	100
Тактическая Теоретическая Психологическая подготовка	-	4	4	50	50	86	86	86	218	218	374

Ин- струк- торская и су- дейская практи- ка	-	-	-	14	14	16	16	16	30	30	38
Меди- цин- ские и меди- ко-биол- огиче- ские мероп- риятия	6	6	6	6	6	8	8	8	10	10	38
Восста- нови- тельные мероп- риятия, тести- рование и кон- троль	6	14	14	18	18	32	32	32	30	30	62
Всего часов:	312	468	468	624	624	832	832	832	1092	1144	1248

### 3.4 Рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении

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

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков. Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта футбол способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) Непрерывность тренировочного процесса. Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени. Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки. Интервалы между занятиями устанавливаются в преде-

лах, 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.

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

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

5) Цикличность тренировочного процесса. Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны. Основными формами тренировочного процесса в спортивной школе по футболу 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-профилактических мероприятиях. К занятиям по футболу допускаются занимающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. Необходимым условием для решения задач, стоящих перед спортивной школой, 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.

В спортивной школе по футболу разрабатываются перспективные (на олимпийский цикл), 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. Первая – подготовить мышечный аппарат и функциональные системы (сердечно-сосудистую, дыхательную и др.) к предстоящей работе. Вторая – создать психологический настрой на эффективное решение задач основной части занятия. Поэтому 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 стандартных условиях (школа техники футбола).
- 3) Обучение умениям применять эти приемы в различных игровых ситуациях (школа тактики футбола).
- 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.
- 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 (1-я часть занятия) использовать упражнения для обучения технике игровых приемов в стандартных условиях (2-я часть занятия), затем поиграть в футбол с заданиями (4-я часть занятия) и закончить тренировку заминкой (7-я часть занятия). В этом случае тренировка будет состоять из 4-х 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 в современном футболе настолько возросли, что рассчитывать на достижение высоких спортивных показателей могут лишь спортсмены, у которых высокий уровень физической, технико-тактической и морально-волевой подготовленности сочетается с глубокими теоретическими знаниями.

Используя программы спортивной подготовки по годам подготовки, каждый тренер разрабатывает план теоретической подготовки. Планировать теоретическую подготовку нужно так, чтобы занятия по теории были органически связаны с практическими, т.е. изучение теоретического материала целесообразно совмещать с закреплением его в практических занятиях.

Проводится теоретическая подготовка главным образом в формах теоретических занятий (лекции, беседы, доклады, сообщения, разборы и установки на игры), самостоятельного изучения литературы, подготовки индивидуальных заданий, зачетов и т.п., ха-

рактерных для умственного образования и самообразования спортсменов. Кроме того, теоретические занятия предполагают обсуждение тренером, врачом и самим футболистом его текущего функционального состояния, сопоставления этого состояния с данными контрольных упражнений или тестов и внесение необходимых изменений в план подготовки.

Длительность теоретического занятия в форме бесед планируется продолжительностью 20-30 минут, в остальных формах (лекция, доклад, сообщение семинар) длительность занятия – от 45 до 90 минут. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (учебные кинофильмы, видеозаписи, фотографии, плакаты, схемы и т.д.). Весьма полезно, чтобы все занимающиеся группы (команды) читали специальные газеты и журналы по вопросам теории и методики футбола с последующим общим их обсуждением.

Общие требования безопасности:

1) К занятиям по футболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

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

3) При проведении тренировочных занятий по футболу возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушении правил поведения на стадионе и в спортивном зале.

4) Тренировочные занятия по футболу должны проводиться в спортивной экипировке.

5) При проведении занятий по футболу, в спортивном зале (на стадионе) должна быть укомплектованная медицинская аптечка для оказания первой помощи при травмах.

6) Тренер и спортсмены обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

7) О каждом несчастном случае тренер обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

8) В процессе занятий тренер и спортсмены должны соблюдать правила проведения занятий по футболу, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

9) 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:

1) Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2) Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.

3) Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу.

4) Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

Требования безопасности во время тренировочных занятий:

1) Начинать игру (тренировку), делать остановки в игре (тренировке) и заканчивать игру (тренировку) только по команде тренера, строго выполнять правила игры избранного вида спорта.

2) Соблюдать дисциплину, избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков, не применять грубых и опасных приемов.

3) Внимательно слушать и выполнять все команды тренера.

4) Использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством тренера.

5) Выполнять упражнения, которые определены тренером.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

1) При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать

только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

2) При получении спортсменами травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

3) При возникновении пожара немедленно эвакуировать спортсменов из зала через все имеющиеся 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:

1) Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку.

2) Тщательно проветрить спортивное помещение.

3) Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ.

Примерные темы для теоретической подготовки

Тема 1. Вводное занятие

Знакомство с видом спорта. История спортивной школы, достижения и традиции. Правила поведения в спортивной школе, на тренировочных занятиях. Права и обязанности занимающегося спортивной школы.

Тема 2. Инструктаж по технике безопасности

Инструктаж по технике безопасности при занятиях футболом. Правила поведения в тренажерном и спортивном залах.

Тема 3. Физическая культура и спорт в России

Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Организация физкультурного движения в России. Задачи физкультурных организаций в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства. Единая Всероссийская спортивная классификация, и ее значение для развития футбола. Передовая роль российских спортсменов на международной арене. Успехи российских футболистов в международных соревнованиях. Развитие спорта и футбола в Челябинске и Челябинской области.

Тема 4. Развитие футбола в России и за рубежом

Возникновение футбола. Появление футбола в России и за рубежом. Значение российской школы футбола для развития международного футбола. Участие российских футболистов в розыгрыше первенства Мира, международных турнирах с зарубежными командами. Развитие массового детского и юношеского футбола. «Кожаный мяч», его история и значение для развития российского футбола. Основные соревнования, проводимые для подростков и юношей по футболу. Международные соревнования для юношей. Лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Тема 5. Краткие сведения о строении, функциях организма человека

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.

Тема 6. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена

Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболу. Гигиенические требования к личному снаряжению футболистов, спортивной одежде и обуви. Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воз-

действиям и простудным заболеваниям. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Тема 7. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях футболом. Содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение тренироваться. Дневник самоконтроля. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях футболом. Причины травм, их профилактика при занятиях. Оказание первой помощи при травмах. Спортивный массаж, общее понятие о спортивном массаже и его значение. Основные приемы массажа. Противопоказания к массажу.

Тема 8. Физиологические основы спортивной тренировки

Тренировка – процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.

Тема 9. Общая и специальная физическая подготовка

Атлетическая подготовка футболиста и ее значение. Подготовка функциональных систем и развитие двигательных качеств футболиста. Краткая характеристика средств физической подготовки футболистов. Взаимосвязь двигательных качеств. Средства подготовки для футболистов различных возрастных групп. Средства физической подготовки вратаря и полевых игроков. Особенности развития скоростно-силовых качеств, общей и специальной работоспособности футболистов. Роль и значение педагогического контроля за уровнем физической подготовленности футболистов. Методы контроля: контрольные нормативы и упражнения общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

Тема 10. Основы техники и тактики игры в футбол

Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов футбола, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Анализ и пути развития техники игры вратаря. Приемы техники, применяемые ведущими игроками. Новое в технике футбола, тенденция развития футбола. Рост требований к расширению технического арсенала. Индивидуализация техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности футболистов. Методы контроля педагогические наблюдения, контрольные упражнения и нормативы по технике. Общие понятия о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Общие особенности тактики российского футбола. Тактический план встречи, его составление и осуществление. Борьба за инициативу – важнейшая тактическая задача и пути ее решения. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в атаке и обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот. Средства тактики. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная тактика – средство решения общей задачи. Групповая тактика, ее понятие и содержание. Основы тактических взаимодействий. Сочетание наигранных и разученных комбинаций с творческим их развитием. Групповые взаимодействия как средство решения общей тактической задачи командной игры. Командные взаимодействия в нападении и защите. Характеристика разновидностей атак и контратак. Тактика игры в большинстве и меньшинстве. Значение тактических заданий футболистам на игры, умение играть по избранному плану, заданию. Зависимость тактического построения игры команды от возможностей игроков.

Тема 11. Правила игры. Организация и проведение соревнований

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Методика судейства: выбор

места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи, как воспитателя, способствующего повышению спортивного мастерства футболиста. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, смешанная и с выбыванием. Их особенности. Положения о соревнованиях и его содержание. Составление календаря спортивных встреч. Оценка результатов соревнований, формы и порядок представления отчета. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка места для соревнований, информация. Воспитывающая роль судьи, как педагога.

#### Тема 12. Установка перед играми и разбор проведенных игр

Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника. Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков. Техника и тактика игры команды и ее отдельных игроков. Особенности игры вратаря. Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности. Возможные изменения тактики в ходе соревнований. Замена в ходе игры. Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задания игрокам. Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом. Разбор проведенной игры. Выполнения намеченного плана команды и отдельных игроков. Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных игроков. Анализ тактических и технических ошибок. Проявление моральных и волевых качеств в ходе соревнований. Выполнение своих обязанностей. Использование технических протоколов для разбора проведенных игр.

#### Тема 13. Места занятий, оборудование, инвентарь

Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований по футболу. Разметка поля. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

### 3.5 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 в выбранном виде спорта.

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 в выбранном виде спорта.

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

3.6 Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки

Общая физическая подготовка (для всех этапов подготовки)

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 – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

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

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, 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, поднимание 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).

Лыжные гонки

Передвижение на лыжах попеременным и одновременным ходом, подъемы и спуски, прогулки и прохождение дистанций от 2 до 10 км. на время.

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 этапов подготовки)

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; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте); в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же 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 пробегается 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 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. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля). Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча 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 (для старшей группы), 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 мин., 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

Таблица 12 – Программа этапа начальной подготовки

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Общая физическая подготовка	159	215
Специальная физическая подготовка	-	-
Техническая подготовка	144	225
Тактическая подготовка		
Теоретическая подготовка	-	9
Психологическая подготовка		
Периоды отдыха	+	+
Медицинские и медико-биологические мероприятия	3	5
Инструкторская и судейская практика	-	-
Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	14
Участие в спортивных соревнованиях	-	-
Всего часов	312	468

На этом этапе футболисты должны изучать технику игровых приемов.

Ведение мяча:

– внутренней и внешней сторонами подъема;

- 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 (бедрями);
- 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 по траве 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;
- после реального сопротивления партнера (игра 1x1).

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 1x1.

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.

Вбрасывание мяча из аута.

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 из-за плеча на точность;
- выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу), с рук, с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу (на точность).

Программа тренировочного этапа (этап спортивной специализации)

Таблица 13 – Программа тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Разделы подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка	225	141
Специальная физическая подготовка	50	300
Техническая подготовка	237	167
Тактическая подготовка	50	108
Теоретическая подготовка		
Психологическая подготовка		
Периоды отдыха	+	+
Медицинские и медико-биологические мероприятия	6	8
Инструкторская и судейская практика	12	17
Восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	25	33
Участие в спортивных соревнованиях	19	58
Всего часов	624	832

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 полуплета (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 срединной 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;

- удары на точность, силу и дальность.

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°;
- грудью летящего мяча с поворотом на 90°;
- 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, носком и внутренней стороной стопы.

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):

- изучение финтов.

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.

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.

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

Вбрасывание мяча:

- из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног;
- с разбега: на точность и дальность.

Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

Техника игры вратаря:

- уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот;

- 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 этапа совершенствования спортивного мастерства

Таблица 14 – Программа этапа совершенствования спортивного мастерства

Разделы подготовки	Этап совершенствования спортивного мастерства
	Весь период
Общая физическая подготовка	98
Специальная физическая подготовка	514
Техническая подготовка	98
Тактическая подготовка	218
Теоретическая подготовка	
Психологическая подготовка	
Периоды отдыха	+
Медицинские и медико-биологические мероприятия	11
Инструкторская и судейская практика	33
Восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	44
Участие в спортивных соревнованиях	76
Всего часов	1092

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:

- умение выбрать момент для отбора мяча.

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

Вбрасывание мяча:

Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

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.

Программа этапа высшего спортивного мастерства

Таблица 15 – Программа этапа высшего спортивного мастерства

Разделы подготовки	Этап совершенствования спортивного мастерства
	Весь период
Общая физическая подготовка	87
Специальная физическая подготовка	412
Техническая подготовка	100
Тактическая подготовка	374
Теоретическая подготовка	
Психологическая подготовка	
Периоды отдыха	+
Медицинские и медико-биологические мероприятия	25
Инструкторская и судейская практика	37
Восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	63
Участие в спортивных соревнованиях	150
Всего часов	1248

Удары по мячу ногой:

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

Удары по мячу головой:

Техника 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:

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

Ведение мяча:

Ведение 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):

Финты 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:

– умение выбрать момент для отбора мяча.

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

Вбрасывание мяча:

Точность и дальность вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

Техника игры вратаря:

Техника 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.

Изучение всех этих приемов в равном объеме при 2-3 занятиях в неделю невозможно. Поэтому в первые годы многолетней подготовки нужно сосредоточить внимание на основных технических действиях. Такими, 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 вышесказанного нужно составлять программы, в основе которых лежит принцип: много 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 (1x1, 2x2, 3x3, 4x4) и на маленьких площадках (от 5x10 м и до 20x40 м). Только в таких играх частота «общения» с мячом у них максимальна, и решать игровые задачи им приходится за счет правильного выполнения игровых приемов.

Изучение технических приемов 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.

### 3.7 Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды.

Запрещенные вещества:

- стимуляторы;
- наркотики;
- каннабиноиды;
- анаболические агенты;
- пептидные гормоны;
- бета-2 агонисты;
- вещества с антиэстрогенным действием;
- маскирующие вещества;
- глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы:

- улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (WADA), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 года на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- 1) первое нарушение: минимум – предупреждение, максимум – 1 год дисквалификации;
- 2) второе нарушение: 2 года дисквалификации;
- 3) третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

Таблица 16 – Примерный план антидопинговых мероприятий

Тема	Форма представления материала	Целевая аудитория	Исполнители
Процедура допинг-контроля. Список запрещенных веществ и методов. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных веществ и методов (ТИ). Негативное	Лекция	Тренеры, занимающиеся	Врач

влияние запрещенных веществ и методов на здоровье			
Всемирная и национальная антидопинговая программа, нарушение антидопинговых правил и санкции	Лекция	Тренеры, занимающиеся	Врач
Принципы олимпийского движения. Морально-этические аспекты применения допинга	беседа	Занимающиеся	Тренеры

### 3.8 Планы восстановительных мероприятий

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) – основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

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

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

Таблица 17 – Примерные комплексы основных средств восстановления

Время проведения	Средства восстановления
После утренней тренировки	Гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем
После тренировочных нагрузок	Гигиенический душ Комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально Массаж, УВ-терапия, теплый душ Сауна, массаж

### 3.9 Планы инструкторской и судейской практики

Навыки работы инструктора и судьи осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

- построить группу и подать основные команды в движении.
- составить конспект и провести разминку в группе.
- определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера и т.д.

Для получения звания судьи по спорту занимающиеся должны освоить следующие навыки и умения:

- составить положение о проведении первенства школы по футболу.
- участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
- провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
- участвовать в судействе официальных соревнований.
- судить игры в качестве судьи в поле.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение занимающимся групп тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства квалификационных категорий спортивных судей.

Квалификационные категории спортивных судей присваивается в соответствии с квалификационными требованиями к кандидатам после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Таблица 18 – Теоретические основы судейства

Тема	Краткое содержание
История футбола и футбольного арбитраж	Основные тенденции в развитии футбола. Особенности зарождения и развития футбола в Челябинской области. История судейства в футболе.
Теоретические основы судейского мастерства. Правила игры	Изучение Правил игры. Требования к единой трактовке правил.
Практические навыки судейского мастерства	- изучение жестов; - правила владения свистком; - перемещения на поле;
Искусство коммуникации как один из важнейших элементов контроля и управления игрой	Коммуникация и ее составляющие: - устное общение; - действие; - разговор, манера разговора, тон голоса, темп речи; - запрет и распоряжение; - сочувствие и понимание; - «разговор свистком»; - доверие к судье до игры, в игре и после ее окончания; - «удобный» и «неудобный» судья; - сохранение доверия; - тесты проверки судьи игроками (психологический, «профессиональный», «административный»); - «язык» тела; - внешность (внешний вид); - поза (положение тела); - жесты.
Теория и практика единоборств в свете современных тенденций в футболе	- Теория и практика единоборств в современном спорте; - взаимосвязь характера нарушения и характера наказания за нарушение Правил. - опасная атака соперника (критерии); - принципы, критерии и подходы к оценке правильных и неправильных единоборств; - технический фол; - квалификация умысла (критерии); - грубость и агрессивность; - структура и содержание неправильного технического приема; - мнение судьи как решающий фактор принятия решения; - симуляция (критерии); - мелкий («невидимый») фол; - захваты и задержки; - последовательность в принятии решений – залог успешного управления игрой и основа поддержания авторитета судейской бригады; - проблема «избирательности» судейских решений в квалификации нарушений с использованием «мелкого» фола, задержки, захвата; - профилактика нарушений; - предвидение и упреждение нарушений при введении мяча в игру со стандартных положений (последовательность действий)

	судьи в предупреждении и упреждении нарушений; механизм взаимодействия судьи с ассистентами в этих ситуациях); - штрафной за нарушение Правил игры; - изменения в Правилах игры; - изменения в Правилах игры (по материалам заседания Международного Совета)
Тестирование	Тестирование по знанию Правил

Организация инструкторской и судейской практики

Тренировочные группы (13-14 лет):

Организация деятельности с подачей основных строевых команд – для построения, расчета, поворота и перестроения на месте и в движении, размыкании. Принятие рапорта. Судейство игр, в процессе занятия.

Тренировочные группы (15-16 лет):

В качестве помощника тренера уметь показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приемов, простейших тактических комбинаций. Составление комплекса упражнений утренней зарядки, подбор упражнений для разминки и их проведение самостоятельно. Практика судейства на соревнованиях внутри школы, района, города.

#### 4 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

Таблица 19 – Уровень влияния физических качеств и телосложения

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения: 3 – значительное влияние; 2 – среднее влияние; 1 – незначительное влияние

Таблица 20 – Программа индивидуального отбора поступающих на 1 этап начальной подготовки (7 лет). Контрольные упражнения и нормативы

Контрольные упражнения	Нормативы/баллы	
	Юноши	Девушки
Бег на 30 м со старта (с)	6,9	7,1
Бег на 60 м со старта (с)	12,1	12,4
Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,6
Прыжок в длину с места (см)	110	105
Тройной прыжок с места (см)	330	270
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (см)	10	10

Таблица 21 – Программа индивидуального отбора поступающих на 2 этап начальной подготовки (8 лет). Контрольные упражнения и нормативы

Контрольные упражнения	Нормативы/баллы	
	Юноши	Девушки
Бег на 30 м со старта (с)	5,8	6,1
Бег на 60 м со старта (с)	10	10,3
Челночный бег 3x10 м (с)	8,1	8,4
Прыжок в длину с места (см)	150	140
Тройной прыжок с места (см)	450	370
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (см)	14	12
Жонглирование (кол-во раз)	6	4
Удары по воротам на точность, по 3 раза каждой ногой (кол-во попаданий)	4	4

Таблица 22 – Программа индивидуального отбора поступающих на 3 этап начальной подготовки (9 лет). Контрольные упражнения и нормативы

Контрольные упражнения	Нормативы/баллы	
	Юноши	Девушки
Бег на 30 м со старта (с)	5,3	5,8
Бег на 60 м со старта (с)	8,9	9,2
Челночный бег 3x10 м (с)	6,9	7,2
Прыжок в длину с места (см)	170	160
Тройной прыжок с места (см)	550	420
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (см)	16	
Жонглирование (кол-во раз)	8	6
Удары по воротам на точность, по 3 раза каждой ногой (кол-во попаданий)	4	4

#### Оценка уровня теоретических знаний

Оценка уровня теоретических знаний поступающих в Учреждение проводится в форме тестирования. Поступающим предлагается ответить на 5 вопросов. Оценка результатов: правильный ответ – 1 балл, неправильный ответ – 0 баллов. Успешно прошедшими тестирование по теоретической подготовке считаются поступающие, набравшие не менее 3 баллов.

Прием поступающих на этап начальной подготовки осуществляется на основании результатов индивидуального отбора и в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол». Индивидуальный отбор проводится с целью выявления у поступающих физических, психологических и (или) двигательных умений, необходимых для освоения Программы спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки результатом реализации программы является:

формирование интереса к занятиям спортом;

освоение основных двигательных умений и навыков;

освоение основ техники вида спорта «футбол»;

изучение общих знаний об антидопинговых правилах;

укрепление здоровья лиц проходящих спортивную подготовку.

Таблица 23 – Программа индивидуального отбора поступающих на 1 тренировочный этап (10 лет). Контрольные упражнения и нормативы

Контрольные упражнения	Нормативы/баллы	
	Юноши	Девушки
Бег на 15 м с высокого старта (с)	2,8	3
Бег на 15 м с хода (с)	2,4	2,6
Бег на 30 м с высокогостарта (с)	4,9	5,1
Прыжок в длину с места (см)	190	170
Тройной прыжок (см)	620	580
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (см)	20	16
Бег 30 м с хода (с)	4,6	4,8
И.П. – руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двух	12	10

ног (см)		
Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (м)	6	4
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения (количество раз)	1	1
Бег с мячом 30 м (с)	6,2	7,2
Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с)	10,7	11,3
Жонглирование мяча (количество раз)	10	8
Удар на дальность (м)	40	30
Вбрасывание мяча руками (м)	12	9
Удар на точность (отклонение от цели)	45%	50%

Таблица 24 – Программа индивидуального отбора поступающих на 2 тренировочный этап (11 лет). Контрольные упражнения и нормативы

Контрольные упражнения	Нормативы/баллы	
	Юноши	Девушки
Бег на 15 м с высокого старта (с)	2,75	2,93
Бег на 15 м с хода (с)	2,35	2,45
Бег на 30 м с высокогостарта (с)	4,8	4,96
Прыжок в длину с места (см)	195	178
Тройной прыжок (см)	630	590
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (см)	22	17
Бег 30 м с хода (с)	4,55	4,66
И.П. – руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двух ног (см)	13	10
Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (м)	7	5
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения (количество раз)	1	1
Бег с мячом 30 м (с)	6	6,6
Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с)	10,4	11,0
Жонглирование мяча (количество раз)	12	10
Удар на дальность (м)	45	35
Вбрасывание мяча руками (м)	13	10
Удар на точность (отклонение от цели)	45%	50%

Таблица 25 – Программа индивидуального отбора поступающих на 3 тренировочный этап (12 лет). Контрольные упражнения и нормативы

Контрольные упражнения	Нормативы/баллы	
	Юноши	Девушки
Бег на 15 м с высокого старта (с)	2,65	2,89
Бег на 15 м с хода (с)	2,25	2,45
Бег на 30 м с высокогостарта (с)	4,6	4,84
Прыжок в длину с места (см)	205	186

Тройной прыжок (см)	650	615
Прыжок в высоту с места отталкивани-ем двумя ногами (см)	27	20
Бег 30 м с хода (с)	4,4	4,54
И.П. – руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двух ног (см)	15	11
Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (м)	9	6
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения (количество раз)	1	1
Бег с мячом 30 м (с)	5,7	6,2
Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с)	10,0	10,6
Жонглирование мяча (количество раз)	20	14
Удар на дальность (м)	50	40
Вбрасывание мяча руками (м)	14	11
Удар на точность (отклонение от цели)	34%	45%

Таблица 26 – Программа индивидуального отбора поступающих на 4 тренировочный этап (13 лет). Контрольные упражнения и нормативы

Контрольные упражнения	Нормативы/баллы	
	Юноши	Девушки
Бег на 15 м с высокого старта (с)	2,6	2,75
Бег на 15 м с хода (с)	2,20	2,49
Бег на 30 м с высокогостарта (с)	4,5	4,74
Прыжок в длину с места (см)	210	196
Тройной прыжок (см)	670	620
Прыжок в высоту с места отталкивани-ем двумя ногами (см)	29	22
Бег 30 м с хода (с)	4,30	4,44
И.П. – руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двух ног (см)	16	13
Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (м)	10	7
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения (количество раз)	1	1
Бег с мячом 30 м (с)	5,4	6,0
Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (м)	60	45
Удар на дальность (м)	15	12
Вбрасывание мяча руками (м)	30%	40%
Удар на точность (отклонение от цели)	905	10,1

Таблица 27 – Программа индивидуального отбора поступающих на 5 тренировочный этап (14 лет). Контрольные упражнения и нормативы

Контрольные упражнения	Нормативы/баллы	
	Юноши	Девушки

Бег на 15 м с высокого старта (с)	2,5	2,65
Бег на 15 м с хода (с)	2,1	2,28
Бег на 30 м с высокогостарта (с)	4,4	4,64
Прыжок в длину с места (см)	220	205
Тройной прыжок (см)	680	650
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (см)	31	25
Бег 30 м с хода (с)	4,15	4,34
И.П. – руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двух ног (см)	18	15
Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (м)	11	8
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения (количество раз)	1	1
Бег с мячом 30 м (с)	5,0	5,7
Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (м)	70	50
Удар на дальность (м)	17	14
Вбрасывание мяча руками (м)	28%	34%
Удар на точность (отклонение от цели)	9,0	9,6

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса к занятиям вида спорта «футбол»;

повышение уровня общей физической и специальной физической, теоретической технической и тактической подготовки;

воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;

соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;

овладение навыками самоконтроля;

приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;

овладение общими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;

знание антидопинговых правил;

укрепление здоровья лиц проходящих спортивную подготовку.

Таблица 28 – Программа индивидуального отбора поступающих этап совершенствования спортивного мастерства (15-17 лет). Контрольные упражнения и нормативы

Контрольные упражнения	Нормативы/баллы	
	Юноши	Девушки
Бег на 15 м с высокого старта (с)	2,4	2,7
Бег на 15 м с хода (с)	2,0	2,3
Бег на 30 м с высокогостарта (с)	4,2	4,5
Прыжок в длину с места (см)	230	215
Тройной прыжок (см)	710	680
Прыжок в высоту с места отталкиванием	35	27

двумя ногами (см)		
Бег 30 м с хода (с)	4,0	4,2
И.П. – руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двух ног (см)	20	14
Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (м)	12	9
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения (количество раз)	1	1
Бег с мячом 30 м (с)	4,6	5,4

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

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

повышение функциональных возможностей организма;

формирование профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в официальных спортивных соревнованиях,

режим питания и восстановления;

положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;

овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «футбол»;

приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «футбол»;

знание антидопинговых правил;

сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На этапе высшего спортивного мастерства:

сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижения высокого спортивного результата;

повышение функциональных возможностей организма;

достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;

участие в официальных спортивных соревнованиях и стабильность спортивных результатов;

сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Таблица 29 – Экспертная оценка игрового мышления и ориентировки (игра в футбол)

Качества и свойства	Характеристики и показатели
Уровень игрового мышления	Быстрота ориентировки и выбор решения
	Эффективность принятых решений
	Способность предугадывать развитие и ход игры
Бойцовские качества,	Активность

агрессивность	Нацеленность на борьбу
	Максимальная отдача сил в игре
	Настойчивость при отборе мяча
	Смелость и решительность вступления в борьбу
	Выдержка и самообладание при неудачах

Оценка производится по 5-ти балльной шкале:

5 баллов – высокий уровень развития

4 балла – выше среднего уровня развития

3 балла – средний уровень развития

2 балла – слабый уровень развития

1 балл – отсутствие игрового мышления и ориентировки

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

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовкой является система контроля, позволяющая оценивать подготовленность юных спортсменов на всех этапах тренировочного процесса. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценить правильность избранного направления подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Значение комплексного контроля в процессе спортивных занятий с детьми особенно велико, так как достижение ими относительно высоких для их возраста спортивных результатов, выполнение разрядных нормативов далеко не всегда свидетельствует о том, что юные спортсмены будут прогрессировать и при переходе в группу взрослых спортсменов. На тренировочном этапе подготовки исключительно важным является учет принципиальной установки на соразмерное развитие физических качеств, что обеспечивает оптимальное соотношение различных сторон двигательной подготовленности, позволяет овладеть широким функциональным потенциалом и в должной мере обеспечить уровень базовой подготовки.

Поэтому столь важно значение системы контрольных испытаний и нормативов, которые являются определенными ориентирами для рационального построения тренировочного процесса юных спортсменов.

В соответствии с необходимостью оценивать этапные, текущие и оперативные состояния спортсменов принято различать три вида контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль направлен на оценку подготовленности юных футболистов в начале и в конце каждого этапа и проводится в виде этапного комплексного обследования, три или четыре раза в год, в зависимости от календаря соревнований, обычно в конце подготовительного периода, в конце промежуточного и в конце сезона.

В программу этапного комплексного обследования входят: а) врачебные обследования; б) антропометрические обследования; в) тестирование физических качеств; г) расчет показателей нагрузки, выполненной за прошедший этап.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии футболистов после одного или серии тренировочных занятий, по прошествии 2-4 микроциклов и внесения соответствующей коррекции в планы подготовки.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости футболистами тренировочных нагрузок и является основой для рационального управления тренировочным процессом. В практике футбола используют все виды контроля. В современном футболе идея органического слияния контроля и тренировочного

процесса – неотъемлемая часть подготовки игроков. Такой подход, с одной стороны, обеспечивает непрерывность тренировочного процесса, с другой – повышает объективность получаемой информации. Все виды обследований проводятся тренерами. По итогам анализа комплексного обследования составляется заключение, на основе которого вносятся коррективы в тренировочные планы.

Перевод занимающихся, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки осуществляется один раз в год по результатам текущего календарного года на следующий календарный год.

Занимающиеся, проходящие спортивную подготовку, могут быть переведены на следующий этап (год) спортивной подготовки при соблюдении следующих требований:

выполнение нормативных показателей общей физической, специальной физической и технической подготовленности;

– наличие положительной динамики уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена;

– освоение объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта футбол;

– положительные результаты контрольно-переводных нормативов, проводимых в течение прохождения спортивной подготовки на соответствующем этапе;

– положительные результаты выступлений на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта футбол;

– выполнение (подтверждение) требований и норм присвоения спортивных разрядов и званий.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки и не зачисленным на следующий этап, представлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

#### 4.3 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и рекомендации по организации тестирования

Для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки используются следующие комплексы упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической и тактической подготовки.

Комплексы упражнений для оценки уровня общей физической подготовки:

- 1) Бег на 15 м с высокого старта;
- 2) Бег на 15 м с хода;
- 3) Бег на 30 м с высокого старта;
- 4) Бег на 30 м с хода;
- 5) Бег на 60 м со старта;
- 6) Челночный бег 3x10 м;
- 7) Прыжок в длину с места;
- 8) Тройной прыжок в длину с места;
- 9) Подтягивание из виса на высокой перекладине;
- 10) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине;
- 11) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- 12) Поднимание туловища из положения лежа на спине;
- 13) Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы.

Комплексы упражнений для оценки уровня специальной физической подготовки:

- 1) Бег 30 м с ведением мяча;
- 2) Удар по мячу на дальность;
- 3) Вбрасывание аута;
- 4) Бросок набивного мяча из-за головы;
- 5) Бег на длинные дистанции (6 и 12 минутный бег);
- 6) Тройной прыжок с места.

Комплексы упражнений для оценки уровня технической и тактической подготовки:

- 1) Удар по мячу на точность;
- 2) Обводка стоек и удар по воротам;
- 3) Жонглирование мячом;
- 4) Игра в футбол.

Методические указания по организации тестирования по общей физической и специальной физической подготовки

- 1) Бег 15 м, 30 м, 60 м (по дорожке стадиона)

Участники стартуют в спортивной обуви. В забеге участвуют не более 2-х человек, старт высокий, на сигнал – «внимание» и свисток тренера. Время фиксируется секундомером. Дается две попытки, во внимание принимается лучшее время.

- 2) Бег на 1000 м (НП), 6 минутный бег и 12 минутный бег (ТЭ и ССМ, ВСМ)

Общая выносливость измеряется посредством тестов бега на 1000 м, 6 минутного и 12 минутного бега (в соответствии с годом (этапом) подготовки) на беговой дорожке стадиона. Со старта включается секундомер и через 6 (12) минут бега он выключается. Фиксируется расстояние, которое пробежал футболист за это время. Одна попытка.

- 3) Челночный бег 3x10 м

По команде «старт» спортсмен начинает резкое ускорение в сторону ближайшей фишки (разметки). После касания ее рукой происходит резкий разворот, выполняющийся с помощью стопорящего шага (максимально быстрое изменение направление бега). Теперь цель движения – следующая фишка, находящаяся на расстоянии 10 м. Достигнув этой точки и коснувшись фишки, спортсмен направляется обратно.

После заключительного поворота необходимо набрать максимальную скорость и, не замедляясь, пробежать финиш.

- 4) Прыжок в длину с места

Отталкиваясь двумя ногами (стопы на ширине плеч и параллельно друг другу), мах руками вперед-вверх. В прыжке максимально вытянуться. Усилия прилагать не только в горизонтальном, но и в вертикальном направлении. При приземлении подать плечи максимально вперед, стараться удержать ноги выше, не допускать преждевременного приземления. Обязательно добиваться широкой амплитуды движений, правильного маха руками, мягкого приземления одновременно на две ноги. Две попытки.

- 5) Подтягивание из вися на высокой перекладине (юноши)

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

- 6) Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (девушки)

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду, и продолжает выполнение испытания.

- 7) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

#### 8) Поднимание туловища из положения лежа на спине (девушки)

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

#### 9) Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. Испытуемый встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя — одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение корпуса вперед, сопровождающее произведенный бросок. Делается три попытки. Засчитывается лучший результат.

#### 10) Тройной прыжок с места

- первое отталкивание с двух ног;
- полет в первом шаге;
- второе отталкивание;
- полет во втором шаге;
- третье отталкивание;
- полет;
- приземление на две ноги.

Чередование ног в тройном прыжке производится поочередно, т.е. с двух ног – на левую ногу, затем – на правую, приземление – на две ноги. Две попытки.

#### 11) Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами

Для нанесения разметки можно использовать стену или штангу ворот. Испытуемый стоя на носках делает первую отметку на разметке. Затем, подпрыгнув вверх со взмахом рук, делает вторую отметку. Разница между двумя отметками позволяет получить высоту выпрыгивания. Дается три попытки.

#### 12) Бег 30 м с ведением мяча

Ведение мяча по прямой 30 м с высокого старта, касание мяча на каждые 1-3 шага. Две попытки.

#### 13) Удар по мячу на дальность: сумма ударов правой, левой ногой

Удары по мячу на дальность выполняются в заданном секторе шириной 10 м с разбега по неподвижному мячу правой и левой ногой. По две попытки правой и левой ногой. Сумма дальности полета мяча в метрах и характеризует качество выполнения упражнения.

#### 14) Вбрасывание аута

И. п. – стойка ноги врозь (на ширине плеч) или в положении 1-2 шага. Руки с мячом, несколько согнутые в локтевых суставах, поднимаются вверх – за голову. Туловище отклоняется назад, ноги сгибаются в коленном суставе, вес тела на сзади расположенной ноге (при положении шага). Рабочая фаза – бросок начинается энергичным выпрямлением ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания. Дается три попытки.

#### 15) Удар по воротам на точность

Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 11 м (для групп этапа начальной подготовки), 17 м (для групп тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства). Испытуемые посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Выполняется по 5 ударов каждой ногой любым способом. Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху. Учитывается количество попаданий.

16) Ведение мяча с обводкой стоек и завершающим ударом по воротам

На отрезке прямой 30 м, от центра дуги штрафной площади в сторону поля, ставятся 4 стойки в 1 м друг от друга. По сигналу, ведение до первой стойки, обводка трех стоек и при выходе из-под четвертой, не входя в штрафную площадь, удар по воротам. Время фиксируется по началу движения со старта и до момента пересечения мяча линии ворот. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются четыре попытки (по две каждой ногой). Учитывается результат лучшей попытки.

17) Жонглирование мяча, жонглирование мяча в движении

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

Жонглирование мяча в движении: дистанция 25-40 метров. Задача, преодолеть это расстояние, не опуская мяч на землю (в самом начале, при трудностях выполнения, можно разрешить одно-два касания земли). Никаких ограничений в способах касания мяча нет.

18) Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (для вратарей)

Удар выполняется с 3-4 шагов разбега в заданный сектор шириной 5 м с рук ногой на дальность. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

19) Бросок мяча на дальность (для вратарей)

Бросок выполняется правой (левой) рукой. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

## 5 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### 5.1 Методическая литература

1. Быстров В. А. Основы обучения и тренировки юных футболистов. Библиотечка тренера. – М.: Terra- Спорт, 2006. – 369 с.
2. Григорьян М. Р. Новая методика оценки координационной сложности специализированных нагрузок юных футболистов в условиях соревновательной деятельности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 4 – С. 37
3. Киселев Ю. Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения. М.: Советский спорт, 2009. – 176 с.
4. Красников А. А. Основы теории спортивных соревнований. – М.: Советский спорт, 2005. – 145 с.
5. Кузнецов А. А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Профиздат, 2011. – 407 с.
6. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Проф. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
7. Лалаков Г. С. Развитие специальной выносливости квалифицированных футболистов с использованием допустимых тренировочных нагрузок // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 10 – С. 36-38.
8. Лапшин О. Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.
9. Макеев, А. Н. Силовая подготовка юных футболистов – М.: Дрофа, 2008. – 216 с.
10. Максименко А. М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. – М.: Издательство Физическая культура, 2005. – 532 с.
11. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: Учебник для спец. Вузов. – М.: ФГУП «Известия», 2001.
12. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. – СПб.: Издательство «Лань», 2005. – 160 с.
13. Монаков Г. В. Подготовка футболистов. Методика, упражнения, психология – Псков: Псковская типография, 2003. – 267 с.
14. Мукалляпов А. Г. Развитие спортивных способностей юных футболистов – Учебное пособие. – Челябинск, 2006. – 214 с.
15. Перепекин В.А. Комплексное применение средств восстановления в тренировке футболистов //Теория и практика физической культуры. – 2006. – С. 35-36.
16. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 808 с.
17. Пшебыльский В. Исследования проблемы подготовки спортивного резерва в футболе на основе природосообразной стратегии организации многолетней подготовки юного футболиста// Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 4. – С. 8-10.

18. Савин В. П. Теория и методика футбола. Учебник. – М.: Академия, 2006. – 468 с.
19. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 480 с.
20. Черепанов С. И. Модель построения тренировки футболистов на промежуточном этапе подготовки // Футбол. – 2006. – №8 – С. 10-21.
21. Чирва Б. Г. Аналитические закономерности игры в футбол как основа для выбора тактики игры и построения технико-тактической подготовки квалифицированных футболистов // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 7 – С. 28-32.
22. Чирва Б. Г. Основные положения переноса тренированности в быстроте и точности действий с мячом в футболе// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 3 – С. 43.
22. Швыков И. А. Футбол в школе. – М.: Terra-Спорт, 2009. – 144 с.

## 5.2 Интернет-ресурсы

Библиотеки	
Библиотеки Российская государственная библиотека (г. Москва), каталог	<a href="http://www.rsl.ru">http://www.rsl.ru</a> <a href="http://www.rsl.ru/r/resl.htm">http://www.rsl.ru/r/resl.htm</a>
Российская национальная библиотека (г. Санкт-Петербург), каталог	<a href="http://www.nlr.ru">http://www.nlr.ru</a> <a href="http://www.nlr.ru/poisk/r/book.htm">http://www.nlr.ru/poisk/r/book.htm</a>
Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту	<a href="http://www.infosport.ru/spotlib/index.htm">http://www.infosport.ru/spotlib/index.htm</a>
Научная электронная библиотека E-LIBRARY.ru.	<a href="http://elibrarv.ru/defaultx.asp">http://elibrarv.ru/defaultx.asp</a>
Государственная научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского	<a href="http://www.enpbu.ru">http://www.enpbu.ru</a>
Государственная центральная научная медицинская библиотека (г. Москва), каталог	<a href="http://www.scsml.rssi.ru">http://www.scsml.rssi.ru</a> <a href="http://www.shpl.ru/listkat.html">http://www.shpl.ru/listkat.html</a>
Библиотека РАН (г. Санкт-Петербург)	<a href="http://www.ban.ru">http://www.ban.ru</a>
Библиотека по естественным наукам РАН (г. Москва), каталог	<a href="http://ben.irex.ru">http://ben.irex.ru</a> <a href="http://195.178.196.159/cataloge/cataloge.htm">http://195.178.196.159/cataloge/cataloge.htm</a>
Библиотека Московского государственного университета	<a href="http://www.lib.msu.ru">http://www.lib.msu.ru</a>
Научная библиотека Санкт-Петербургского государственного университета	<a href="http://www.lib.pu.ru/rus">http://www.lib.pu.ru/rus</a>
Журналы	
Теория и практика физической культуры	<a href="http://www.inrosport.ru/press/tpfk">http://www.inrosport.ru/press/tpfk</a>
Адаптивная физическая культура	<a href="http://www.afkonline.ru/biblio.html">http://www.afkonline.ru/biblio.html</a>
Физическая культура: воспита-	<a href="http://www.infosport.ru/press/fkvot">http://www.infosport.ru/press/fkvot</a>

ние, образование, тренировка	
Физическая культура в школе	<a href="http://www.shkola-press.ru">http://www.shkola-press.ru</a>
Воспитание школьников	<a href="http://www.shkola-press.ru">http://www.shkola-press.ru</a>
Спорт для всех	<a href="http://www.infosport.ru/press/sfa/index.htm">http://www.infosport.ru/press/sfa/index.htm</a>
Спортивная жизнь России	<a href="http://www.infosport.ru/press/szr/index.htm">http://www.infosport.ru/press/szr/index.htm</a>
Вестник спортивной науки	<a href="http://bmsi.ru/source/d6189538-al82-446f-a368-e90d0392945d">http://bmsi.ru/source/d6189538-al82-446f-a368-e90d0392945d</a>
Виды спорта	
Футбол	<a href="http://www.offsport.ru">http://www.offsport.ru</a> <a href="http://www.footballirkutsk.ru">http://www.footballirkutsk.ru</a>
Поисковые системы и каталоги	
Энциклопедии, словари	<a href="http://www.ets.ru/links-r.htm">http://www.ets.ru/links-r.htm</a>

## **6 ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий спортивной школы формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Челябинской области и г. Челябинска.