

**УТВЕРЖДАЮ:**

Генеральный директор  
АФК «ФАКЕЛ»



Р. Г. Асхабдзе  
«01»\_ноября 2023 г.

**Программа дополнительного образования  
спортивной подготовки  
Футбольной академии «Факел» имени В. Г. Проскурина  
Ассоциации Футбольный клуб «ФАКЕЛ»**

Программа разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденного приказом Минспорта России от 16.11.2022 №1000

Срок реализации программы на этапах:

8-10 лет

г. Воронеж  
2023г.

# ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
1.1.	Характеристика вида спорта и отличительные особенности футбола .....	3
1.2.	Специфика организации тренировочного процесса.....	4
1.3.	Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов.....	6
1.4.	Требования к условиям реализации программы спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям .....	7
II.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ .....	8
2.1.	Этапы спортивной подготовки и их продолжительность .....	8
2.2.	Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса. 10	
2.3.	Режим тренировочной работы. Медицинские, возрастные и психофизические требования к спортсменам, проходящим спортивную подготовку .....	13
2.4.	Требование к инвентарю, экипировке и оборудованию .....	17
2.5.	Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	19
2.6.	Структура годового цикла.....	20
2.7.	Требования к научно-методическому обеспечению .....	30
III.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ .....	31
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований .....	31
3.2.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок .....	32
	Примерный годовой план-график распределения тренировочных часов для группы спортивного совершенствования .....	35
3.3.	Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	36
3.4.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля .....	37
3.5.	Программный материал для практических занятий для всех этапов подготовки.....	39
3.6.	Инструкторская и судейская практика.....	56
3.7.	Рекомендации по организации психологической подготовки .....	59
3.8.	План применения восстановительных средств .....	60
IV.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	65
4.1.	Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.....	65
4.2.	Виды контроля общей и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний .....	66
4.3.	Комплексы контрольных упражнений.....	67
4.4.	Содержание и методика проведения контрольных испытаний .....	71
V.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ .....	71

# **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа спортивной подготовки по виду спорта футбол (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта футбол (утвержден приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 1000), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта «футбол»:

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

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки футболистов в Футбольной Академии «ФАКЕЛ» имени В. Г. Проскурина и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки.

В качестве основных направлений при разработке Программы, использованы следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с вне тренировочных факторов.

## **1.1. Характеристика вида спорта и отличительные особенности футбола**

Футбол (англ. football, от foot — нога и ball — мяч), спортивная командная игра, цель которой — забить как можно больше мячей в ворота соперника, и не пропустить в свои, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнерам ногами, головой и др. частями тела — кроме рук. В матче побеждает команда, забившая больше голов. По популярности и распространённости на планете футбол является игровым видом спорта номер один, членами международной федерации футбола (FIFA) являются 208 национальных футбольных федераций.

Во многих странах эта игра является частью национальной культуры и объектом национальной гордости, что во многом определяет тот уровень интереса, который проявляется к футболу, и тем процессам, которые его окружают, во всем мире. Эта игра имеет огромный ряд особенностей и преимуществ, которые делают ее такой популярной. Футбол общедоступен. Для того чтобы в него играть нужны только мяч, любая ровная площадка и ворота. Поэтому многие профессиональные игроки еще в детстве начали свой путь с «дворового» футбола. В эту игру может играть каждый, она проста и в то же время, интересна и зрелищна.

В результате занятий футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость,

координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно- силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока.

Футбол — это прежде всего командная игра, где исход встречи зависит не столько от каждого игрока в отдельности, сколько от умения этими игроками взаимодействовать друг с другом.

## 1.2. Специфика организации тренировочного процесса

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 01 января по 31 декабря).

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней спортивной подготовки футболистов и содействует реализации основной цели деятельности спортивной школы, подготовке спортсменов высокого класса, способных войти кандидатами в составы спортивных сборных команд Воронежа, Воронежской области и Российской Федерации. В основу тренировочной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивной школы и основополагающие принципы спортивной подготовки юных футболистов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

### Основные принципы:

- *системность* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий: тренерского и медицинского контроля;

- *преемственность* определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности;

- *вариативность* предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Конечной целью тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки является воспитание высококвалифицированных спортсменов, отвечающих современным требованиям и способных добиваться высоких спортивных результатов.

### Исходя из цели тренировочного процесса, основными задачами являются:

- всестороннее развитие физических способностей;
- достижение максимально высоких спортивных результатов;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости;
- повышение функциональных возможностей организма, определяющих успех

спортсмена в футболе;

- развитие способностей к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях соревновательной деятельности;

- разработка индивидуальных планов подготовки спортсменов;

- осуществление гармоничного развития личности, сохранение высокой общей работоспособности;

- достижение высокого уровня индивидуальной и командной подготовленности, совершенствование спортивного мастерства;

### **Спортивная подготовка футболистов проводится в несколько этапов:**

Занимающиеся, распределяются на тренировочные группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим тренировочной и соревновательной работы.

### **Продолжительность этапов спортивной подготовки:**

- Этап начальной подготовки - 3 года;

- Этап тренировочный (спортивной специализации) - 5 лет;

- Этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений по возрасту, при условии стабильных высоких результатов в выступлении во Всероссийских соревнованиях;

- Этап высшего спортивного мастерства - без ограничений по возрасту, при условии стабильных высоких результатов в выступлении во Всероссийских соревнованиях или Международных соревнованиях.

### **Общая направленность многолетней подготовки юных футболистов:**

- использование подвижных игр на первом этапе подготовки;

- постепенный переход от подвижных игр к простейшим приемам футбола;

- переход от освоения приемов игры и тактическим действиям к их совершенствованию;

- постепенное прибавление вариативности выполнения приемов игры и многообразия взаимодействий с партнерами;

- увеличение соревновательных упражнений в тренировочном процессе;

- увеличение объема тренировочных нагрузок;

- повышение интенсивности тренировок;

- использование восстановительных мероприятий.

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

Зачисление на указанный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап (год этапа), производится с учётом результатов установленными Программой. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, по решению тренерского совета отчисляются из ФА или предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно. Спортсмены, не достигшие установленного Программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при разрешении врача.

### **1.3. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов**

Результатом реализации Программы является:

*На этапе начальной подготовки:*

- формирование интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «футбол»;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья спортсменов.

*На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

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

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической, специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;
- 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 спортсменов.

*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 субъекта Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- сохранение здоровья спортсменов.

Для обеспечения спортивной подготовки СШ использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

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

#### **1.4. Требования к условиям реализации программы спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям**

ФА должна обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям.

*Требования к кадрам ФА:*

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Профессиональным стандартом «Тренер», «Инструктор-методист» или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии, назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

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

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

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

- обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и/или объектом

инфраструктуры) наличия:

- футбольного поля;
- игрового зала;
- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;

- медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 01.03.2016 № 134н "О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе, при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне";

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

## **II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Основные задачи деятельности ФА:

- развитие системы детско-юношеского и молодежного футбола в Воронежской области;
- обеспечение подготовки резерва для спортивных сборных команд Воронежской области, МРО, а также для юношеской и молодежной сборных России по футболу и молодежной команды АФК «ФАКЕЛ».
- участие, организация и проведение официальных региональных, всероссийских физкультурных, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий по футболу.
- повышение доли воронежских игроков, выступающих за АФК «ФАКЕЛ».

### **2.1. Этапы спортивной подготовки и их продолжительность**

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных футболистов и содействия успешному решению задач по подготовке спортсменов высокого класса, способных войти кандидатами в составы сборных команд округа и Российской Федерации. В данной программе представлено содержание работ в спортивной школе на четырёх этапах:

#### ***Этап начальной подготовки***

На него зачисляются дети с 7 лет, прошедшие отбор в соответствии с нормативами, установленными федеральными стандартами спортивной подготовки, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются спортивная подготовка, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта – футбола, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основные задачи этапа:

- отбор способных к занятиям футболом детей;
- овладение основами техники и тактики футбола;
- формирование устойчивого интереса и мотивации к систематическим тренировкам;
- разносторонняя физическая подготовка, формирование основ спортивного характера;
- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-футбола.

#### ***Тренировочный этап (этап спортивной специализации)***

Группы комплектуются из числа одарённых и способных к футболу спортсменов, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования согласно федеральным стандартам спортивной подготовки.

Основные задачи этапа:

- повышение общей и специальной физической подготовки;
- углубленная техническая подготовка;
- изучение индивидуальных и групповых тактических действий;
- индивидуализация подготовки, воспитание волевых качеств;
- определение игрового амплуа;
- овладение основами тактики командных действий;
- приобретение соревновательного опыта.

#### ***Этап совершенствования спортивного мастерства***

Группы комплектуются из числа футболистов, прошедших подготовку в группах тренировочного этапа, выполнивших нормативы по специальной физической и спортивной подготовке, имеющих I спортивный разряд, присвоенный в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией (ЕВСК).

Основные задачи этапа:

- повышение общей физической и специальной подготовленности футболистов до уровня требований в командах высших разрядов;
- выполнение индивидуальных планов по спортивной подготовке;
- достижение высокой технической и тактической подготовленности на основе индивидуализации мастерства;
- достижение стабильности игры при выполнении игровых действий с учетом амплуа в сложной игровой обстановке;
- подведение подготовленности юниоров к модельным требованиям футболистов высших разрядов;
- стабильность результатов выступления во всероссийских соревнованиях;
- повышения спортивного мастерства;
- выход на уровень высшего спортивного мастерства.

#### ***Этап высшего спортивного мастерства***

Группы комплектуются из числа спортсменов, прошедших предыдущий этап подготовки, выполнивших нормативы и соответствующие требования, предъявляемые к кандидатам в резерв сборной команды страны, имеющих спортивный разряд КМС, присвоенный в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией (ЕВСК).

Основные задачи этапа:

- освоения оптимальных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение индивидуальных планов по спортивной подготовке;
- стабильность результатов выступления во всероссийских или международных соревнованиях;
- повышения спортивного мастерства;
- выполнение и подтверждения спортивного разряда кандидата в мастера спорта, званий мастера спорта России.

На всех этапах спортивной подготовки перевод спортсменов в группу следующего года производится на основании выполнения нормативных показателей общей, специальной физической подготовки игровой практики, на основании требований Федерального стандарта по спортивной подготовке по футболу.

*Для выполнения задач на каждом этапе спортивной подготовке необходимо:* систематическое проведение практических и теоретических занятий, обязательное выполнение календарного плана, приёмных и переводных контрольных нормативов, регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр, осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, просмотр кинофильмов и видеозаписей соревнований, тренировок квалифицированных спортсменов, прохождение инструкторской и судейской практики, создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий, обеспечение четкой хорошо организованной системы отбора способных юных спортсменов, организация систематической воспитательной работы, привитие навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, привлечение родительского актива к регулярному участию в организации воспитательной работы.

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

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

**2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки**  
 Футбол - командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным

футболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В футболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплу, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

### Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса.

Виды спортивной подготовки	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		
1. Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17	9 - 11	7 - 9
2. Специальная физическая подготовка (%)	-	-	7 - 9	35 - 39	42 - 48	30 - 34
3. Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2 - 4	6 - 8	6 - 8	12 - 14
4. Техническая подготовка (%)	45 - 52	43 - 49	35 - 39	18 - 20	9 - 11	7 - 9
5. Виды подготовки-тактическая, -- теоретическая, -психологическая (%)	-	1 - 2	7 - 9	11 - 13	19 - 20	28 - 31
6. Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2 - 3	2 - 3	3 - 4	2 - 3
7. Медицинские и Медико-биологические мероприятия (%)	1 - 2	1 - 2	1 - 2	1 - 2	1 - 2	2 - 3
8. Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 2	3 - 4	3 - 4	3 - 5	3 - 6	4 - 6

9. Интегральная подготовка	32-36	34-39	20-24	26-29	27-32	25-28
----------------------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта футбол

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований, игр					
	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	42	48

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

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

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

Календарный план спортивных мероприятий ФА ежегодно формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий Министерства спорта России, Календаря спортивных мероприятий Российского футбольного союза, календаря спортивных мероприятий Федерации футбола Воронежской области и города Воронежа, прилагается к Программе и на основании его составляется планирование на год.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным

соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

### Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		НП	ТЭ	ССМ	ВСМ	
<b>1. Тренировочные сборы</b>						
1.1.	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется ФА
1.2.	По подготовке к Чемпионатам, Кубкам, Первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	По подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям Субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>						
2.1.	По общей физической или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Определяется ФА
2.2.	Восстановительные	-	До 14			
2.3.	Для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			
2.4.	В каникулярный период	До 21 дня, но не более 2 раз в год		-		

### 2.3. Режим тренировочной работы. Медицинские, возрастные и психофизические требования к спортсменам, проходящим спортивную подготовку

В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Многолетняя спортивная подготовка – это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных

нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку, разных по спортивной подготовке, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

Ответственность за создание условий тренировки, спортсменов несут должностные лица ФА. Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией ФА, с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Основными формами тренировочной работы в ФА являются:

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора;
- участие в соревнованиях различного ранга;
- медико-восстановительные мероприятия;
- инструкторско-судейская практика
- культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, фестивалях, показательных выступлениях;
- тестирование и контроль.

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации Программы;

- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации занимающихся;

- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу занимающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения), а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Перевод занимающихся с одного этапа на другой, отчисление из ФА производится на основании соответствующего локального акта ФА.

Многолетняя подготовка футболиста строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в тренировочном процессе. Прежде всего, это целевая направленность подготовки юных спортсменов на высшее спортивное мастерство. При большом охвате детей занятиями футболом главным остается воспитание спортсменов высокого класса. Для этого в течение всего периода проводится отбор наиболее перспективных детей для рекомендации в группы подготовки для спорта высших достижений.

Для достижения высшего спортивного мастерства требуется освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. Необходимо так строить подготовку, чтобы сохранить равновесие между затратой и восстановлением энергоресурсов занимающихся. Для этого нужна рациональная структура тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждому игроку.

Футболиста - мастера высокого класса можно подготовить только при комплексном решении задач тренировки и всестороннего физического развития. На этапе начальной подготовки эта проблема решается наиболее просто за счет комплексных занятий. Когда на этапе начальной специализации происходит дифференциация подготовленности юных спортсменов, такой подход становится малоэффективным. Необходимо использовать специализированные тренировочные и короткие соревновательные циклы.

Режим построения тренировочной работы представлен в таблице.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

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 тренировок в неделю	3	4	5	7	9	10
Общее количество часов в год	312	468	624	832	1092	1248
Общее количество тренировок в год	156	208	260	364	468	520

Недельный режим тренировочной нагрузки устанавливается в зависимости от периода и задач подготовки.

Перевод спортсменов (в т.ч. досрочно) в группу следующего этапа спортивной подготовки проводится на основании выполнения контрольных нормативов, решением Тренерского совета, а также по заключению врача.

При объединении в одну группу спортсменов разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать свыше 2-х спортивных разрядов.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе футболистов с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к

различному темпу их выполнения.

Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации юные спортсмены должны выполнять любые функции в команде.

Только после того как юный футболист овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, освоении технических и тактических приемов необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества.

Для правильного планирования и осуществления тренировочного процесса необходимо учитывать: возрастные особенности формирования организма детей, подростков, юношей и девушек; закономерности и этапы развития высшей нервной деятельности, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий футболом.

Есть такое понятие - «биологический возраст». Означает оно достигнутый к определенному моменту уровень морфологического и функционального развития организма. Установлено, что темп индивидуального развития детей неодинаков, хотя у большинства детей темпы развития соответствуют возрасту. Вместе с тем в любой возрастной группе есть дети, которые опережают сверстников в развитии или отстают от них. Число таких детей относительно невелико, но этот факт необходимо учитывать при подготовке юных футболистов.

### Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет											
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост							+	+	+	+		
Мышечная масса							+	+	+	+		
Быстрота				+	+	+						
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+			
Сила							+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+							
Координационные способности				+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+			

Необходимо в сенситивные периоды акцентирование воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила). Так, оптимальные периоды у мальчиков и юношей для развития:

- аэробных возможностей будут в 8-10 и в 14 лет;

- для развития анаэробно гликолитических механизмов - возраст 11-13 и 16-17 лет;
- для развития креатин фосфатного энергетического механизма - возраст 15-18 лет.

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе (9-11 лет), когда эффективность средств футбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в двусторонней игре), объем подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия. Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, проводятся подвижные игры, игра в гандбол или баскетбол и т.д. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной тренировочной группы.

#### 2.4. Требование к инвентарю, экипировке и оборудованию

Организация тренировочного процесса включает в себя обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем за счет средств, выделенных СШ на выполнение государственного задания на оказание услуг (работ) по спортивной подготовке.

Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности юных футболистов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию. Это позволит вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

#### Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров	комплект	8
2.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
3.	Мяч набивной (медицин бол) (от 1 до 5 кг)	комплект	12
4.	Насос для накачивания мячей	комплект	15
5.	Сетка для переноски мячей	штук	13
6.	Стойки для обводки	штук	20
7.	Тренажер "лесенка"	штук	4
<b>Для спортивной дисциплины: футбол</b>			
8.	Ворота футбольные стандартные	комплект	8
9.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	2

10.	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	22
11.	Мяч футбольный	штук	22
12.	Флаги для разметки футбольного поля	штук	6
13.	Ворота для мини-футбола и гандбола	штук	8
14.	Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками	штук	2
15.	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	14

### Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап Совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации (месяцев)	количество	срок эксплуатации
1	Гетры футбольные	пар	на занимающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
2	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
3	Рейтузы футбольные для вратаря	пар	на занимающегося вратаря	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Свитер футбольной для вратаря	штук	на занимающегося вратаря	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
5	Футболка с коротким рукавом	штук	на занимающегося вратаря	-	-	2	1	2	1	2	1
6	Шорты футбольные	штук	на занимающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
7	Щитки футбольные	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
<b>Для спортивной дисциплины: футбол</b>											
8.	Бутсы футбольные	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
<b>Для спортивной дисциплины: мини-футбол (футзал)</b>											

9.	Обувь для мини-футбола	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
----	------------------------	------	------------------	---	---	---	---	---	-----	---	-----

### Требования к количественному и качественному составу групп

Этапы спортивной подготовки	Спортивные разряды	Наполняемость групп(человек)
НП	б/р	14-24
ТЭ-1-2	б/р	10-24
ТЭ-3-5	3 юн. – III сп.	10-24
ССМ	II сп.	6-20
ВСМ	I сп., КМС, МС	4-20

### 2.5. Объем индивидуальной спортивной подготовки

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на учебе и др.

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

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

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

- 1) объём и интенсивность нагрузки;
- 2) количество и характер упражнений;
- 3) очередность выполнения упражнений;
- 4) нагрузка в каждом упражнении;
- 5) длительность и темп выполнения упражнений;
- 6) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях. При этом обязательно учитываются:

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

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

В современном футболе многие компоненты, из которых складывается тренировочный процесс, достигли своего максимального развития (практически уже почти нельзя увеличить время тренировок, объем нагрузок и т.д.). В связи с этим идет активный поиск

новых форм организации тренировочного процесса и методов в подготовке футболистов высокой квалификации. Спортивные достижения в настоящее время в значительной мере зависят от того, насколько полно реализуются в условиях подготовки и особенно в условиях соревновательной деятельности возможности спортсменов, обусловленные их индивидуальными особенностями.

Индивидуальная подготовка составляет важную часть процесса становления мастерства, однако многим юным футболистам не хватает таких свойств, как целеустремленность, настойчивость и особенно желание работать самостоятельно. Опыт тренерской работы подтверждает, что для занимающихся спортивных школ мало привлекательны индивидуальные тренировки и кажется, важнейшая тому причина, нехватка знаний. Поэтому цель состоит в том, чтобы дать необходимые знания молодым тренерам и игрокам для самостоятельных тренировок.

Залог высокого мастерства - есть индивидуальная работа осуществление намеченной цели, правильное планирование и контроль тренировок. Когда идет речь об индивидуальной тренировке, нужно затронуть вопросы психологической подготовки, например, имеет ли игрок твердый мотив индивидуально повышать мастерство, хватит ли ему воли, настойчивости в трудной тренировке преодолеть свои слабости и достичь намеченной цели, хватит ли сил победить первые неудачи.

## **2.6. Структура годичного цикла**

### ***Цикличность тренировочного процесса***

Цикличность тренировочного процесса проявляется в систематическом повторении относительно законченных структурных единиц тренировочного процесса - отдельных занятий, микроциклов, мезо циклов и макроциклов. Притом, каждая очередная «волна» нагрузки имеет две фазы: повышение, а затем снижение ее величины.

Продолжительность циклов:

- микроциклов - от 3 до 7-10 дней;
- мезо циклов - от 3 до 5-6 недель;
- макроциклов - от 3-4 до 12 месяцев.

Конструирование подготовки спортсмена на данной основе позволяет систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, а также реализовать принципы: непрерывность, единство общей и специальность подготовки, единство постепенности увеличения нагрузки, волнообразность динамики нагрузок и тенденцию к максимальным нагрузкам.

Качественное построение циклов тренировки является одним из важнейших резервов совершенствования системы тренировки, поскольку оптимизация современного тренировочного процесса при относительной стабилизации уже и без того огромных количественных параметров тренировочной работы уже достигла около предельных величин. Важно, чтобы каждый последующий цикл не повторял предыдущий, а включал новые элементы для решения постоянно усложняющихся задач. Так, очередной микроцикл отличается от предыдущего увеличенной интенсивностью работы, а последующий мезоцикл предусматривает изменения его направленности в виде перехода от общей к специальной физической подготовке и т.д.

### ***Структура годовых и многолетних циклов***

Мезо циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годового цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки.

В годовом цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Календарь спортивных соревнований влияет на построение годового цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа.

Основной фактор, определяющий структуру годового цикла тренировки - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретает в процессе соответствующей подготовки.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годовом цикле тренировки. Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат: а) превышающий уровень своего прежнего рекорда; б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы: наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годовом цикле тренировки. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер. Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

- 1) приобретения;
- 2) относительной стабилизации;
- 3) временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые в конечном счете обуславливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них.

В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный - фазе ее стабилизации, а переходный - фазе временной ее утраты. В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря спортивно-массовых мероприятий и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

### ***Подготовительный период***

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа:

- обще подготовительный;
- специально-подготовительный.

У начинающих спортсменов обще подготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов

длительность обще подготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного

- увеличивается.

Основная направленность первого этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на обще подготовительном этапе не используются. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на обще подготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа - непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им подготовительный период годичного цикла делится на мезо циклы разного типа. В рамках этих мезо циклов сменяются средства и методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки и т.д.

Их содержание и длительность зависят от:

- 1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;
- 2) возраста, квалификации, стажа спортсменов;
- 3) условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки спортсменов на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоцикл; на специально-подготовительном этапе - базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы.

Основная цель втягивающего мезоцикла - постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных

систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоничному развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоцикла, у начинающих их может быть несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача - восстановить технику движений, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему

отводится 1-2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезо цикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача - подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезо цикла начинается соревновательный период.

### ***Соревновательный период***

Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если

соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезо циклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезо циклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

### ***Переходный период***

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха.

Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

Система многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используются в процессе занятий. Во всех периодах годичного цикла присутствуют все виды подготовки, их соотношение и, главное, формы значительно отличаются.

### **Примерное распределение часов тренировочной работы и соревновательной деятельности спортивной подготовки по футболу на 52 недели**

Разделы подготовки	Этапы и год спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Этап тренировочный (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	Без ограничений	Без ограничений
1. Объем физической нагрузки, в том числе:	110	168	222	374	500	470
1.1. Общая физическая подготовка	110	168	158	117	112	108
1.2. Специальная физическая	-	-	54	217	343	298
1.3. Участие в спортивных соревнованиях	-	-	10	40	45	64
2. Техническая подготовка.	110	160	172	116	82	84
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	5	34	74	155	270
4. Инструкторская и судейская практика	-	-	10	18	32	28
5. Медицинские и медико-биологические мероприятия	7	7	10	12	16	28
6. Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	11	20	30	34	56
7. Организационно-подготовительные мероприятия охрана труда	78	117	156	208	273	312
Всего часов	312	468	624	832	1092	1248

Количество часов в неделю	6	9	12	16	21	24
Количество тренировок в год	156	208	260	364	468	520
Количество тренировок в неделю	3	4	5	7	9	10
<b>Для спортивной дисциплины Футбол</b>						
Контрольные	1	1	1	-	-	-
Основные	-	-	-	1	1	1
Игры	22	22	25	30	35	48

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала не только по годам, этапам и недельным микроциклам, но и основным структурным блокам планирования.

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. Каждый большой годичный макроцикл для групп начальной подготовки и 1-го года занятий в тренировочных группах содержит 3 цикла, для старших футболистов – 4 цикла. Каждый цикл завершается соревнованиями, в том числе и во время каникул, а подготовка к этим соревнованиям планируется в три этапа.

В связи с этим для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы обще подготовительными, специально подготовительными, предсоревновательными и соревновательными. Летом в спортивном лагере планирование произвольное, сообразно имеющимся средствам и задачам, которые необходимо решить.

В обще подготовительных микроциклах преобладают обучение новому материалу и физическая подготовка. В специально-подготовительных- увеличивается объём упражнений технико-тактического совершенствования и игровой направленности, предсоревновательных – задачи физической подготовки решаются только специализированными футбольными средствами.

Ниже представлены блоки, рекомендуемые для занятий различной направленности и сформулированы методические установки, которых следует придерживаться при определении преимущественной тренировочной направленности тех или иных упражнений.

### **Номера и примерная направленность недельных микроциклов в группах начальной подготовки**

**Общеподготовительные:**1-11, 20-25, 32-34, 41 и 42. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день технико-тактическая подготовка (2ч.). 2-й день физическая подготовка (1ч.). 3-й день технико-тактическая подготовка (2ч.). 4-й день отдых. 5-й день физическая подготовка (2ч.). 6-й день игровая подготовка (2ч.). 7-й день отдых. **Специально-подготовительные:**12-16, 26-28, 35-37. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день технико-тактическая подготовка (2ч.). 2-й день физическая подготовка (1ч.). 3-й день игровая подготовка (2ч.). 4-й день отдых. 5-й день технико- тактическая подготовка (2ч.). 6-й день игровая подготовка (2ч.). 7-й день отдых.

**Предсоревновательные:**17 и 18, 29 и 30, 38 и 39. Направленность занятий в

микроцикле: 1-й день технико-тактическая подготовка (2ч.). 2-й день технико-тактическая подготовка (2ч.). 3-й день игровая подготовка (1ч.). 4-й день отдых. 5-й день технико-тактическая подготовка (2ч.). 6-й день игровая подготовка (2ч.). 7-й день отдых.

**Соревновательные:** 19, 31, 40. В соревновательном микроцикле проводится 3-4 игры с восстановительными занятиями.

### **Примерная направленность и номера недельных микроциклов первого года в тренировочных группах (этап спортивной специализации)**

**Общеподготовительные:** 1-9, 20-25, 32-34, 41-46. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день технико-тактическая подготовка (2,5ч.). 2-й день физическая подготовка (2ч.). 3-й день технико-тактическая подготовка (2,5ч.). 4-й день отдых. 5-й день физическая подготовка (2,5ч.). 6-й день игровая подготовка (2,5ч.). 7-й день отдых.

**Специально-подготовительные:** 10-13, 20-23, 24-27, 35-36. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день технико-тактическая подготовка (2,5ч.). 2-й день физическая подготовка (2,5ч.). 3-й день игровая подготовка (2,5 ч.). 4-й день отдых. 5-й день технико-тактическая подготовка (2,5ч.). 6-й день игровая подготовка (2ч.). 7-й день отдых.

**Предсоревновательные:** 14-18, 28-30, 37-39. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день технико-тактическая подготовка (2,5ч.). 2-й день технико-тактическая подготовка (2,5ч.). 3-й день игровая подготовка (2,5ч.). 4-й день отдых. 5-й день технико-тактическая подготовка (2,5ч.). 6-й день игровая подготовка (2ч.). 7-й день отдых.

**Соревновательные:** 19, 31, 40. В соревновательном микроцикле проводится 3-4 игры подряд.

### **Примерная направленность и номера недельных микроциклов второго года в тренировочных группах (этап спортивной специализации)**

**Обще подготовительные:** 1-4, 10-13, 20-25, 32-34, 41-46. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день. 1-е занятие (1ч.) – физическая подготовка; 2-е занятие (1,5ч.) технико-тактическая подготовка. 2-й день физическая подготовка (2ч.). 3-й день. 1-е занятие (1,5ч.) – техническая подготовка. 2-е занятие (1,5ч.) технико-тактическая подготовка. 4-й день отдых. 5-й день физическая подготовка (2ч.). 6-й день игровая подготовка (2,5ч.). 7-й день отдых.

**Специально-подготовительные:** 5-6, 14-16, 26-28, 35-37. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день. 1-е занятие (1ч.) технико-тактическая подготовка. 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка. 2-й день физическая подготовка (2ч.). 3-й день игровая подготовка (2ч.). 4-й день отдых. 5-й день. 1-е занятие (1ч.) технико-тактическая подготовка. 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка, 6-й день игровая подготовка (2ч.). 7-й день отдых.

**Предсоревновательные:** 7-8, 17-18, 29-30, 38-39. Направленность занятий в микроцикле. 1-й день; 1-е занятие (1ч.) технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая; 2-й день технико-тактическая подготовка (2ч.); 3-й день игровая подготовка (2,5ч.); 4-й день отдых; 5-й день технико-тактическая подготовка (2,5ч.); 6-й день игровая

подготовка(2ч.);7-й день отдых.**Соревновательные:**19, 31, 40. В соревновательном микроцикле проводится 3-4 игры подряд.

### **Примерная направленность и номера недельных микроциклов третьего года в тренировочных группах (этап спортивной специализации)**

**Общеподготовительные:**1-3, 10-13, 20-24, 32-35. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день. 1-е занятие(1ч.) совершенствование быстроты и прыгучести; 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка. 2-й день. 1-е занятие (1ч.) совершенствование игровой ловкости; 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка. 3-й день. 1-е занятие (1ч.) – совершенствование качеств, необходимых для броска. 2-е занятие (2ч.) технико - тактическая подготовка. 4-й день. 1-е занятие (2ч.) индивидуальная подготовка. 5-й день. 1-е занятие (1ч.) совершенствование быстроты и прыгучести; 2-е занятие (1ч.) технико-тактическая подготовка. 6-й день игровая подготовка (2ч.). 7-й день отдых.

**Специально-подготовительные:**4-6, 14-16, 25-28, 36-39. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день. 1-е занятие (1ч.) совершенствование прыгучести; 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка. 2-й день совершенствование ловкости (2ч.). 3-й день. 1-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка. 2-е занятие (1ч.) игровая подготовка. 4-й день индивидуальная подготовка (2 ч.). 5-й день. 1-е занятие (1ч.) совершенствование игровой ловкости, 2-е занятие (1ч.) технико-тактическая подготовка, 6-й день. 1-е занятие игровая подготовка (2ч.); 2-е занятие (1ч.) теоретическая подготовка. 7-й день отдых.

**Предсоревновательные:**7 и 8,17 и 18, 29 и 30, 40 и 41. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день. 1-е занятие (1 ч.) технико-тактическая подготовка. 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка. 2-й день игровая подготовка (2ч.). 3-й день.1-е занятие (1ч.) технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) игровая подготовка. 4-й день. 1-е занятие (2 ч.) индивидуальная подготовка; 2-е занятие (1ч.) восстановительные мероприятия. 5-й день. 1-е занятие (1ч.) технико-тактическая подготовка, 2-е занятие (1ч.) технико-тактическая подготовка. 6-й день игровая подготовка и теоретическая подготовка (2ч.). 7-й день отдых.

**Соревновательные:**9, 19, 31, 42. Проводится 3-5 календарных игр и восстановительные занятия между ними. На игру отводится 1,5 часа.

### **Примерная направленность и номера недельных микроциклов четвертого года в тренировочных группах (этап спортивной специализации)**

**Общеподготовительные:**1-4, 10-12, 20-22, 32, 33. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день. 1-е занятие (1ч.) физическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка. 2-й день. 1-е занятие (1ч.) физическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка. 3-й день. 1-е занятие (1ч.) физическая подготовка. 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка. 4-й день (2ч.) индивидуальная подготовка. 5-й день. 1-е занятие (1ч.) физическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка. 6-й день игровая и теоретическая подготовка (2ч.). 7-й день отдых.

**Специально-подготовительные:**5, 6, 13-16, 23-28, 34-39. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день. 1-е занятие (1 ч.) физическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка. 2-й день физическая подготовка (2ч.). 3-й день. 1-е занятие (2ч.)

техничко-тактическая подготовка. 2-е занятие (2ч.) игровая подготовка. 4-й день индивидуальная подготовка (2ч.). 5-й день. 1-е занятие (1ч.) физическая подготовка, 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка, 6-й день игровая и теоретическая подготовка(2 ч.). 7-й день отдых.

**Предсоревновательные:** 7 и 8, 17 и 18, 29 и 30, 40 и 41. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день. 1-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2 ч.) технико-тактическая подготовка. 2-й день игровая подготовка (2 ч.). 3-й день. 1-е занятие (1 ч.) технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2 ч.) игровая подготовка. 4-й день (2 ч.) индивидуальная подготовка. 5-й день (2ч.) технико-тактическая подготовка. 6-й день. 1-е занятие (1ч.) технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) контрольная или календарная игра - теоретическая подготовка. 7-й день отдых.

**Соревновательные:** 9, 19, 31, 42. Проводится 4-6 календарных игр и восстановительные занятия между ними.

### **Примерная направленность и номера недельных микроциклов пятого года в тренировочных группах (этап спортивной специализации)**

**Обще-подготовительные:** 1-3, 10-12, 20-23, 32-38. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день. 1-е занятие (1ч.) физическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка. 2-й день. 1-е занятие (1ч.) физическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка. 3-й день игровая подготовка (2ч.). 4-й день (2ч.) индивидуальная подготовка. 5-й день. 1-е занятие (1ч.) физическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка. 6-й день игровая подготовка (2ч.). 7-й день отдых.

**Специально-подготовительные:**4-6, 13-15, 24-27, 39-43. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день. 1-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (1ч.) технико-тактическая подготовка. 2-й день. 1-е занятие (1ч.) физическая подготовка; 2-е занятие (2ч) технико-тактическая подготовка. 3-й день. 1-е занятие (1ч.) физическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) игровая подготовка. 4-й день индивидуальная подготовка(2ч.). 5-й день. 1-е занятие (1ч.) физическая подготовка, 2-е занятие (2ч.) игровая подготовка, 6-й день 1-е занятие (2ч.) календарная или контрольная игра; 2-е занятие (1ч.) теоретическая подготовка. 7-й день отдых.

**Предсоревновательные:**7 и 8,16 и 18, 28-30, 44-46. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день (2ч.) технико-тактическая подготовка. 2-й день (2ч.) технико-тактическая подготовка. 3-й день. 1-е занятие (1 ч.) технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2 ч.) игровая подготовка. 4-й день (2 ч.) индивидуальная подготовка. 5-й день (2ч.) технико-тактическая подготовка. 6-й день. 1-е занятие (1ч.) технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) контрольная или календарная игра - теоретическая подготовка. 7-й день отдых.

**Соревновательные:**9, 19, 31, 47. Проводится 4-6 календарных игр и восстановительные занятия между ними.

### **Примерная направленность и номера недельных микроциклов группах спортивного совершенствования**

**Обще-подготовительные:** 1-3, 10-12, 20-23, 32-38. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день. 1-е занятие (1ч.) физическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка. 2-й день 1-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (1ч.) физическая подготовка 3-й день игровая подготовка (2ч.). 4-й день (2ч.) индивидуальная подготовка. 5-й день. 1-е занятие (1ч.) физическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка. 6-й день игровая подготовка (2ч.). 7-й день отдых.

**Специально-подготовительные:** 4-6, 13-15, 24-27, 39-43. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день. 1-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (1ч.) технико-тактическая подготовка. 2-й день. 1-е занятие (1ч.) физическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка. 3-й день. 1-е занятие (1ч.) физическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) игровая подготовка. 4-й день индивидуальная подготовка (2ч.). 5-й день. 1-е занятие (1ч.) физическая подготовка, 2-е занятие (2ч.) игровая подготовка, 6-й день 1-е занятие (2ч.) календарная или контрольная игра; 2-е занятие (1ч.) теоретическая подготовка. 7-й день отдых.

**Предсоревновательные:** 7 и 8, 16 и 18, 28-30, 44-46. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день (2ч.) технико-тактическая подготовка. 2-й день (2ч.) технико-тактическая подготовка. 3-й день. 1-е занятие (1 ч.) технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2 ч.) игровая подготовка. 4-й день (2 ч.) индивидуальная подготовка. 5-й день (2ч.) технико-тактическая подготовка. 6-й день. 1-е занятие (1ч.) технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) контрольная или календарная игра – теоретическая подготовка. 7-й день отдых.

**Соревновательные:** 9, 19, 31, 47. Проводится 4-6 календарных игр и восстановительные занятия между ними.

## 2.7. Требования к научно-методическому обеспечению

На современном этапе развития футбола научно-методическое обеспечение спортивной подготовки является неотъемлемой частью деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

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

- обеспечение повышения эффективности тренировочного процесса, подготовки спортивного резерва и роста спортивного потенциала лиц, проходящих спортивную подготовку;
- организация мониторинга тренировочной деятельности;
  - повышение профессиональной компетенции специалистов, осуществляющих тренировочный процесс;
  - разработка, внедрение, анализ исполнения и, при необходимости, корректировка программ спортивной подготовки, реализуемых (планируемых к реализации) организацией;
  - подготовка экспертных заключений о перспективности спортсменов на основе проведения в отношении них комплексной диагностики.

Для осуществления деятельности организации по научно-методическому обеспечению могут быть использованы следующие технологии и методики:

- тестирование и оценка показателей физического развития, двигательной

- подготовленности, функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной системы, психоэмоциональной сферы футболистов;
- вариационная пульсометрия;
  - тензометрия;
  - определение состава тела (калиперометрия), осанка;
    - обследование соревновательной деятельности с использованием видеонализа истатистических баз данных;
  - мониторинг физического состояния;
  - создание необходимой для осуществления спортивной подготовки базы данных;
  - разработка модельных характеристик по амплуа;
  - антидопинговое обеспечение;
  - определение генетической предрасположенности.

Полученные результаты позволяют разрабатывать объективные отчеты о функциональном состоянии и различных сторонах подготовленности футболистов. Отчетная информация может служить обоснованием тренерскому составу и руководству организаций, осуществляющих спортивную подготовку, в оценке эффективности тренировочного процесса, своевременного внесения корректив в программы и планы спортивной подготовки и в совокупности с показателями соревновательной деятельности в целом оценивать перспективность того или иного футболиста.

### **III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

#### **3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

##### ***Общие требования к технике безопасности***

К занятиям по футболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. При проведении занятий должно соблюдаться расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Занятия футболом проводятся в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой. При проведении занятия в спортивном зале должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах. Занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. В процессе занятий они должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и обуви, правила личной гигиены.

##### ***Требования к технике безопасности перед началом и во время занятия***

Перед началом тренировки проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке, провести разминку. Начинать занятия, делать остановки и заканчивать тренировку или игру только по сигналу (команде) тренера. Строго выполнять правила проведения тренировки. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков. При падении необходимо сгруппироваться во избежание травм.

Внимательно слушать и выполнять все команды тренера. При возникновении неисправности спортивного оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом техническому персоналу. Занятия могут продолжаться только после устранения неисправностей. По окончании тренировки или соревнований убрать в отведённое место инвентарь, тщательно проветрить спортзал.

***Требования к технике безопасности при проведении спортивных соревнований***

К спортивным соревнованиям допускаются спортсмены прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. При проведении соревнований присутствует медицинский работник, должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах. О каждом несчастном случае тренер обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую медицинскую помощь пострадавшему. Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены, корректное отношение к товарищам и соперникам.

***Требования к технике безопасности перед началом, во время проведения и после окончания спортивных соревнований***

Перед началом соревнований тренер должен: проверить состояние поверхности пола и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке, проверить визуально пригодности спортивного инвентаря. Перед началом соревнований участники должны надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Тщательно проветрить спортивный зал.

В процессе соревнований участники должны соблюдать правила проведения спортивных соревнований, правила личной гигиены. Начинать соревнования, делать остановки и заканчивать соревнования следует только по команде или сигналу тренеров и судьи.

После окончания соревнований убрать в отведенное место спортивный инвентарь, тщательно проветрить помещение спортивного зала, соблюдать гигиенические требования.

За несоблюдение мер техники безопасности занимающийся, может быть, не допущен или отстранён от участия в тренировочном процессе и(или) соревнованиях.

**3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

Основным вопросом построения тренировочного процесса по футболу является четное распределение программного материала по годам и этапам подготовки. На каждый тренировочный год составляются планы-графики подготовки.

**Примерный годовой план-график распределения тренировочных часов для групп начальной подготовки 1 года**

Содержание	месяц												
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	итого

1. Объем физической нагрузки, в том числе:	7.5	9.5	10	9.5	6	9.5	7.75	8.75	6	10.5	14	11	110
1.1. Общая физическая подготовка	7.5	9.5	10	9.5	6	9.5	7.75	8.75	6	10.5	14	11	110
1.3. Специальная физическая	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1.3. Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2. Техническая подготовка.	9	10	10	10	9	10	10	10	9	8	7	8	110
3. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4. Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5. Медицинские и медико-биологические мероприятия	1	-	1	-	1	-	1	-	1	1	-	1	7
6. Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	1	7
7. Организационно-подготовительные мероприятия и охрана труда	6.5	6.5	7	6.5	6	6.5	6.25	6.25	6	6.5	7	7	78
<b>ВСЕГО</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>312</b>

**Примерный годовой план-график распределения тренировочных часов для групп начальной подготовки 2 и 3 года**

Содержание	месяц												Итого
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1. Объем физической нагрузки, в том числе:	13	15	13	13	11	15	15	15	11	15	17	15	168
1.1. Общая физическая подготовка	13	15	13	13	11	15	15	15	11	15	17	15	168
1.2. Специальная физическая	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1.3. Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2. Техническая подготовка.	13	13	14	14	13	14	14	13	13	13	13	13	160
3. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	-	1	1	-	-	1	-	-	1	-	-	5
4. Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5. Медицинские и медико-биологические мероприятия	1	1	-	-	1	1	-	1	1	-	-	1	7
6. Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	0.5	0.5	2	-	-	1	2	1	-	1	11
7. Организационно-подготовительные мероприятия и охрана труда	10	10	9.5	9.5	9	10	10	10	9	10	10	10	117
<b>ВСЕГО</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>36</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>36</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>468</b>

**Примерный годовой план-график распределения тренировочных часов для тренировочной группы 1 и 2 года**

Содержание	Месяц												итого
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1. Объем физической нагрузки, в том числе:	16	19	19	18	12.5	19	19.5	19.5	15.5	20	25.5	18.5	222
1.1. Общая физическая подготовка	12	14	15	15	9.5	15	15	15	10.5	11	17	9	158
1.2. Специальная физическая	3	3	4	3	3	4	3	3	3	8	8.5	8.5	54
1.3. Участие в спортивных соревнованиях	1	2					1.5	1.5	2	1		1	10
2. Техническая подготовка.	14	14	14	14	14	14	15	15	14	14	15	15	172
3. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3		3	34
4. Инструкторская и судейская практика		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	10
5. Медицинские и медико-биологические мероприятия	1	1	1	0.5	1	1	1	1	1	0.5		1	10
6. Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	1	1	1	3	1	1	1	3	2		2	20
7. Организационно-подготовительные мероприятия и охрана труда	13	13	13	12.5	11.5	13	13.5	13.5	12.5	13.5	13.5	13.5	156
<b>ВСЕГО</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>50</b>	<b>46</b>	<b>52</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>50</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>624</b>

**Примерный годовой план-график распределения тренировочных часов для тренировочной группы 3 – 5 года**

Содержание	месяц												итого
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1. Объем физической нагрузки, в том числе:	30	30	31.5	33	31.5	31.5	33	29.5	29	31.5	32	31.5	374
1.1. Общая физическая подготовка	8	7	9.5	14	13.5	13.5	11	7.5	6	9.5	10	7.5	117
1.2. Специальная физическая	17	17	17	19	18	18	17	17	17	17	22	21	217
1.3. Участие в спортивных соревнованиях	5	6	5				5	5	6	5		3	40
2. Техническая подготовка.	9	9	9	8	8	8	10	9	7	10	20	9	116
3. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	8	8	6	6	6	6	8	7	7		5	74
4. Инструкторская и судейская практика	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1		1	18
5. Медицинские и медико-биологические мероприятия	2	2		1	1			2	2	1		1	12

6. Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	3	2	2	2	2	3	2	4	2	2	2	30
7. Организационно-подготовительные мероприятия и охрана труда	18	18	17.5	17	16.5	16.5	18	17.5	17	17.5	18	16.5	208
<b>ВСЕГО</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>70</b>	<b>68</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>72</b>	<b>70</b>	<b>68</b>	<b>70</b>	<b>72</b>	<b>66</b>	<b>832</b>

**Примерный годовой план-график распределения тренировочных часов для группы спортивного совершенствования**

Содержание	месяц												итого
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1. Объем физической нагрузки, в том числе:	41.5	40	41	42.5	47	47	43.5	41	41	38	41	36.5	500
1.1. Общая физическая подготовка	5.5	4	7	14.5	17	17	8.5	8	6	7	11	6.5	112
1.2. Специальная физическая	30	30	29	28	30	30	30	29	27	25	30	25	343
1.3. Участие в спортивных соревнованиях	6	6	5				5	6	6	6		5	45
2. Техническая подготовка.	6	7	7	6	5	5	6	7	5	8	12	8	82
3. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	13	13	13	12	10	10	13	13	10	16	16	16	155
4. Инструкторская и судейская практика	4	4	4	3	1	1	3	3	4	3		2	32
5. Медицинские и медико-биологические мероприятия	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1		1	16
6. Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	3	3	3	2	2	3	3	4	3		4	34
7. Организационно-подготовительные мероприятия и охрана труда	23.5	23	23	22.5	22	22	23.5	23	22	23	23	22.5	273
<b>ВСЕГО</b>	<b>94</b>	<b>92</b>	<b>92</b>	<b>90</b>	<b>88</b>	<b>88</b>	<b>94</b>	<b>92</b>	<b>88</b>	<b>92</b>	<b>92</b>	<b>90</b>	<b>1092</b>

**Примерный годовой план-график распределения тренировочных часов для группы высшего спортивного мастерства**

Содержание	месяц												итого
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1. Объем физической нагрузки, в том числе:	36.5	36.5	40	40	38	37	39.5	37.5	37.5	39	51.5	37	470
1.1. Общая физическая подготовка	3.5	3.5	8	16	15	14	7.5	5.5	5.5	7	17.5	5	108
1.2. Специальная физическая	25	25	24	24	23	23	24	24	24	24	34	24	298
1.3. Участие в спортивных соревнованиях	8	8	8				8	8	8	8		8	64
2. Техническая подготовка.	8	8	7	7	7	7	8	7	6	6	5	8	84
3. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	23	23	22	22	22	22	23	23	21	23	23	23	270
4. Инструкторская и судейская практика	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3		3	28

5. Медицинские и медико-биологические мероприятия	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	28
6. Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	5	5	4	5	5	6	6	4		4	56
7. Организационно-подготовительные мероприятия и охрана труда	26.5	26.5	26	26	25	25	26.5	26.5	25.5	26	26.5	26	312
<b>ВСЕГО</b>	<b>106</b>	<b>106</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>106</b>	<b>106</b>	<b>102</b>	<b>104</b>	<b>106</b>	<b>104</b>	<b>1248</b>

### 3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырёхлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, реально выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в учебном заведении;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам); планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения спортсменом индивидуального тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к

возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы. Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер.

В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

Результаты участия в соревнованиях и выполнение контрольных нормативов по общей, специальной и технической подготовке планируются и фиксируются в индивидуальных планах, обязательных для групп на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

В настоящее время футболистам присваиваются спортивные разряды (третий, второй, первый юношеские спортивные разряды; третий спортивный разряд, второй спортивный разряд, первый спортивный разряд; кандидат в Мастера спорта) и спортивные звания (Мастер спорта России и мастер спорта России международного класса).

Результаты соревновательной деятельности и выполнение спортивных разрядов, показанные футболистами, которые занимаются в группах на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этап спортивной специализации), планируются и фиксируются в рабочей документации тренера (журнал учета работы тренировочной группы, планы-конспекты тренировок, рабочий дневник).

### **3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

#### **Врачебно-педагогический контроль**

Врачебно-педагогическое наблюдение проводится с целью определения индивидуальной реакции спортсмена на тренировочные соревновательные нагрузки.

Врачебно-педагогическое наблюдение проводится:

- в процессе тренировки для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий с несовершеннолетними в целях определения правильной системы занятий спортом;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней

спортивной специализации.

Врачебно-педагогическое наблюдение осуществляется врачами по спортивной медицине совместно с тренером спортсмена.

**Этапы проведения врачебно-педагогического наблюдения:**

1 этап: определение условий в местах проведения занятий спортом (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп, занимающихся (с учетом возраста, пола, здоровья, уровня подготовленности);

2 этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительных частей, проведение хронометража выполнения упражнений спортсменами,

3 этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого спортсмена;

4 этап: составление «физиологической» кривой тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5 этап: анализ полученных данных врачебно-педагогического наблюдения с тренером для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий), определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного врачебно-педагогического наблюдения составляются врачебные рекомендации по режиму тренировок (занятий), которые учитываются тренером при планировании тренировочного процесса.

По необходимости проводятся дополнительные повторные лабораторные или инструментальные исследования, консультации иных врачей-специалистов.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Врачебный контроль спортсмена осуществляется 2 раза в год. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

### **Психологический контроль**

Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

В зависимости от конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные. Индивидуальная

форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера и под руководством тренера. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов команды или группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма занятий предполагает распределение всех занимающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану.

Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективным (психологический климат, совместимость и т.д.).

По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными.

Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания).

Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

### **Биохимический контроль**

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

- текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;
- углубленное медицинское обследование (УМО), проводимые 2 раза в год.

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

## **3.5. Программный материал для практических занятий для всех этапов подготовки**

### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка футболистов — это тренировочный процесс, направленный на вооружение спортсменов знаниями в области теории футбола и общих закономерностей спортивной тренировки, на повышение теоретического уровня и содействие росту

спортивного мастерства. Специфика футбола предъявляет высокие требования к интеллекту спортсмена (игровая структура, творческая реализация задуманных комбинаций), поэтому теоретическую подготовку, направленную на развитие интеллекта, надо рассматривать как одну из важнейших составных частей подготовки юных футболистов.

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., характерных для умственного образования и самообразования спортсменов. Кроме того, теоретические занятия предполагают обсуждение тренером, врачом и самим спортсменом его текущего функционального состояния, сопоставление этого состояния с данными контрольных упражнений или тестов и внесение необходимых изменений в план подготовки. Цель и основное содержание теоретического раздела программы спортивной подготовки определяются получением спортсменами минимума знаний, необходимых для понимания тренировочного процесса и безопасности его осуществления.

№ п/п	Темы занятий
1.	Развитие спорта (футбола) в России и за рубежом.
2.	Гигиенические знания, навыки и меры обеспечения гигиены физических упражнений. Строение и функции организма, влияние физических упражнений на организм человека.
3.	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях. Основные средства восстановления.
4.	Общая и специальная физическая подготовка. Основные требования по физической подготовке. Контрольные нормативы в решении задач по всесторонней физической подготовке.
5.	Техника футбола. Основы методики обучения технике игры и технической подготовки
6.	Технико - тактическая подготовка(интегральная) футбола. Средства, направления, методические приемы интегральной подготовки
7.	Основы методики обучения и тренировки. Планирование и учет спортивной подготовки
8.	Морально-волевая подготовка.
9.	Правила, организация и проведение соревнований по футболу.
10.	Спортивный инвентарь и оборудование

## Этап начальной подготовки

### Общая физическая подготовка

Строевые упражнения - основная стойка, посторонние в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу тренера на время. Размыкание в колонне и шеренге, на месте и в движении. Повороты на месте. Упражнения на формирование осанки, профилактике плоскостопия. Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, гимнастическая палка) и без предмета.

Разновидности ходьбы (на носках, пятках, внутреннем внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полу приседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево вправо, с поворотами туловища влево и вправо).

Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу учителя, с заданием учителя, с предметом в руках.

Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. Запрыгивание на гимнастический мат высота не более 30-40см.

Подвижные игры - «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Точный расчет», «Лиса и куры», «Метко в цель», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит». Подвижные игры специальной направленности, с элементами футбола. Эстафеты - с элементами бега, метания, прыжков, спредметами и без. Лыжная подготовка - переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъем и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Акробатические и гимнастические упражнения - группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и на гимнастической скамейке); ходьба на гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90 градусов; ходьба по рейке гимнастической скамейке, шаги с подскоками, приставные шаги, шаг галопа в сторону; комбинации и комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. Спортивные игры по упрощенным правилам - мини-футбол.

### Специальная физическая подготовка

Воспитание физических качеств:

- Гибкости - ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, руг до предела, полу шпагат, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

- Развитие быстроты - повторный бег по дистанции 10-15 м., со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м. Бег по наклонной плоскости вниз.

- Развитие ловкости - разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами руками, жонглирование правой и левой ногой (серединной, внутренней и внешней частями подъема, бедром). Метание мячей в

неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов.

- Развитие силы - упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Лазанье по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами.

- Развитие выносливости - равномерный и переменный бег до 500м., дозированный бег по пересеченной местности. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками. Плавание.

### **Техническая подготовка**

#### Техника передвижения.

Бег: обычный, спиной вперёд, скрестным и приставным шагом, по прямой и дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх вперёд, вверх назад, вверх влево, вверх вправо, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега.

Для вратарей - прыжки в сторону с падением перекатом.

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

Остановки во время бега выпадом и прыжком.

#### Удары по мячу ногами.

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

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

Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, в ноги партнёру, на ход движущемуся партнёру.

#### Удары по мячу головой.

Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

#### Остановка мяча.

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

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

#### Ведение мяча.

Ведение внутренней и внешней частью подъёма. Ведение правой, левой ногой и поочередно, по прямой и по кругу, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнёров, с изменением скорости, с выполнением ускорений и рывков, не теряя контроль над мячом.

#### Обманные движения (финты).

«Уход» выпадом (при атаке противника спереди, умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).

«Остановка» мяча (после замедления бега и ложной попытки остановить мяч

ногой, выполнение рывка с мячом).

«Удар» по мячу (имитация удара по мячу ногой и уход с ним в сторону от соперника).

#### Отбор мяча.

Отбор мяча при единоборстве с соперником на месте, в движении навстречу, сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

#### Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии.

Вбрасывание с места из положения ноги вмести, с шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнёру.

#### Техника игры вратаря.

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и в сторону мяча на высоте груди и живота, без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низколетящего навстречу и в сторону мяча, без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча, без прыжка, в прыжке с места и с разбега.

Ловля летящего в сторону мяча на уровне живота, груди с падением в сторону перекатом.

Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной и двумя руками, без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

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

Технико-тактическая  
подготовка (интегральная) тактика нападения

#### Индивидуальные действия без мяча.

Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, правильно реагировать на действия партнёров и соперника.

Выбор момента и способа передвижения на свободное место для «открывания» с целью получения мяча.

#### Индивидуальные действия с мячом.

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

#### Групповые действия.

Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты

### Индивидуальные действия.

Правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие получению им мяча, т. е. осуществление «закрывания». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. Групповые действия.

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

### Тактика вратаря.

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

## **Для всех групп тренировочного этапа и этапа совершенствования и спортивного мастерства**

### **Общая физическая подготовка.**

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении.

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

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

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

Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Общеразвивающие упражнения с предметами.

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

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

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

Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара оземлю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении. Акробатические упражнения.

Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений.

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, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м, 6- и 12-минутный бег. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.

Много скоки. Пятикратный прыжок с места.

. Спортивные игры.

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

Лыжная подготовка.

Передвижение на лыжах основными стилями, подъёмы, спуски, повороты, торможения.

Лыжные прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км на время. Плавание.

Освоение одного из стилей плавания. Старты и повороты. Плавание без учёта времени на 25, 50, 100 м и более. Эстафеты и игры с мячом на воде. Прыжки в воду.

### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития стартовой скорости по сигналу, рывки на 5 - 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лёжа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т. п. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнёром за владение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорение под уклон 3 - 5°. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100 - 150 м (15 - 20 м с максимальной скоростью, 10 - 15 м медленно). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа

«Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т. п.

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного - на бег спиной вперёд, боком приставным шагом, прыжками и т. д.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.). «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т. п. «Челночный» бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение

движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). То же с ведением мяча.

Выполнение различных элементов техники в быстром темпе.

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40 - 80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7 - 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «прыжковая эстафета» и т. п.

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

Толчки плечом партнёра. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, то же с отталкиванием от стены ладонями и пальцами. В упоре-лёжа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), хлопки ладонями из упора лёжа. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча. Многократное повторение упражнения в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (с акцентом на движение кистей и пальцев). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых партнёрами с разных сторон. Серии прыжков (по 4 - 8) из стойки вратаря в стороны толчком обеими ногами. То же с приставными шагами, с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча.

Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кроссы с переменной скоростью.

Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударом по воротам, увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками).

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры увеличенной продолжительности. Игры с уменьшенным по численности составом. Для вратарей. Повторное непрерывное выполнение в течение 5 - 12 мин ловли мяча с

отбиванием, ловли мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя- пятью игроками.

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками, головой, ногой. То же с поворотом в прыжке на 90 - 180°. Прыжки вверх с поворотами имитацией удара головой или ногой. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперёд и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами» и т. п.

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 с использованием подкидного трамплина. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперёд. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперёд с разбега.

### **Тренировочный этап 1-2 год спортивной подготовки** **Техническая подготовка**

Техника передвижения.

Различное сочетание приёмов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой.

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

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

Удары по мячу головой.

Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различными скоростями и траекториями мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперёд и в стороны, на короткое и среднее расстояния. Удары головой по мячу в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Остановка мяча.

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

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

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

Обманные движения (финты).

Обманные движения «уход» выпадом и переносом ноги через мяч. Финты «ударом ногой» с убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнёру. Финты «ударом головой». Обманные движения «остановка во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнёром с пропуском мяча».

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча.

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

Вбрасывание мяча.

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

Техника игры вратаря.

Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящегося и летящего с различной скоростью и траекторией полёта мяча. Ловля мяча на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мяча на выходе.

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

Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

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

## **Техника - тактическая (интегральная) подготовка**

### Тактика нападения

Индивидуальные действия.

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

Групповые действия.

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

Командные действия.

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

### Тактика защиты

Индивидуальные действия.

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

Противодействие передаче, ведению и удару по воротам. Групповые действия.

Взаимодействия в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёра. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

Командные действия.

Выполнение основных обязательных действий в обороне на своём игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря.

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

Учебные и тренировочные игры.

Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.

## **Тренировочный этап 3-5 год спортивной подготовки**

### **Техническая подготовка**

Техника передвижения.

Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногами.

Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему с различными направлениями, траекторией, скоростью мячу. Резаные удары. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя, без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

Удары по мячу головой.

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

Остановки мяча.

Остановка с поворотом до 180° внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью - летящего мяча. Остановка мяча на высокой скорости

движения, выводя мяч наудобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

Ведение мяча.

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

Обманные движения.

Совершенствование финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.

Отбор мяча.

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

Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

Техника игры вратаря.

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

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

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

Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

Технико-тактическая (интегральная) подготовка Тактика нападения Индивидуальные действия.

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

Групповые действия.

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

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

Тактика защиты

Индивидуальные действия.

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

Групповые действия.

Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим ситуациям. Создание численного превосходства в обороне.

Взаимодействие при создании искусственного положения «вне игры». Командные действия.

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

Тактика вратаря.

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

Учебные и тренировочные игры

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

Инструкторская и судейская практика

Организация деятельности с подачей основных строевых команд - для построения, расчета, поворота и построений на месте и в движении, размыкания. Принятие рапорта. Судейство игр в процессе учебных занятий.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

#### **Техническая подготовка**

Техника передвижения.

Совершенствование различных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом. Различные сочетания техники передвижения и техники владения мячом с максимальной скоростью.

Удары по мячу ногой.

Совершенствование точности ударов (в цель, в ворота, движущемуся партнеру). Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением).

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

Совершенствование приемов, способов и разновидностей ударов по мячу ногой. 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.

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

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. Совершенствование приемов, способов и

разновидностей ударов по мячу остановок с учетом игрового амплуа, с учетом решения задач физической и тактической подготовки, используя специальные упражнения, моделирующие игровые ситуации; в условиях повышения требовательности к расстоянию, скорости, точности; в состоянии утомления.

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

Обманные движения (финты).

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

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

Отбор мяча.

Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел соперника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ отбора мяча. Совершенствование приемов, способов и разновидностей ударов по мячу отбора мяча с учетом игрового амплуа, с учетом решения задач физической и тактической подготовки, используя специальные упражнения, моделирующие игровые ситуации; в условиях повышения требовательности к расстоянию, скорости, точности; в состоянии утомления.

Вбрасывание мяча.

Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, зрительное определение расстояния до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

Техника игры вратаря.

Совершенствование техники ловли, переводов и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в падении. Совершенствование бросков руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность. Совершенствование техники владения мячом с учетом развития физических качеств и конкретных тактических ситуаций.

Технико - тактическая (интегральная) подготовка Тактика нападения Индивидуальные действия

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

Групповые действия.

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

Командные действия.

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

### **Тактика защиты**

Индивидуальные действия

Совершенствование тактических способностей и умений: своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару. Совершенствование действий без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и технико-тактического мастерства опекаемых соперников.

Групповые действия.

Совершенствование слаженности действий и взаимной страховки при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющих игроков. Совершенствование организации противодействия «комбинациям» соперников в специальных игровых упражнениях и играх; в состоянии утомления.

Командные действия.

Умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим схемам. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны. Совершенствование тактических способностей и умений в игре в воротах и на выходе, организации атаки; руководства действиями партнеров в специальных игровых упражнениях и играх.

Тактика вратаря.

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

Учебные и тренировочные игры

Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий. Совершенствование технико-тактического мастерства в играх с командами, значительно отличающимися по характеру, стилю и способу ведения игры. Проигрывание плана игры с будущими соперниками.

Инструкторская и судейская практика

В качестве помощника тренера умение показать и объяснить выполнение отдельных обще развивающих 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 и города. Совершенствование навыков в организации группы.

Подбор упражнения для основной части занятия и её проведение. Составление конспекта занятия и его самостоятельное проведение. Организация и проведение занятий с новичками групп НП.

Практика судейства в процессе тренировочных занятий и соревнований в спортивной школе, районе, городе. Организация и проведение внутри школьных соревнований.

### **Интегральная подготовка**

Интегральная тренировка - тренировочный процесс, направленный на то, чтобы спортсмен умел полностью реализовать все разделы подготовки в соревновательной деятельности; достижение стабильности действий спортсменов в сложных условиях соревнований.

Интегральная подготовка направлена на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства - технической, физической, тактической и психологической подготовленности. Каждая из сторон подготовленности спортсмена формируется применением узконаправленных средств и методов. Часто бывает так, что отдельные качества и способности не могут проявиться в полной мере в соревновательных упражнениях. Поэтому необходим особый раздел подготовки, направленный на объединение различных сторон подготовленности.

Цель - обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления всех многообразных составляющих, в совокупности определяющих успешность соревновательной деятельности.

Средства интегральной подготовки:

- соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;
- упражнения специально-подготовительного характера, максимально приближенные по структуре и особенностям деятельности функциональных систем к соревновательным. Направления интегральной подготовки:

- совершенствование индивидуальных технико-тактических действий;
- совершенствование групповых технико-тактических действий;
- совершенствование командных технико-тактических действий;
- совершенствование способности к предельной мобилизации функциональных возможностей;
- совершенствование способности к переключению максимальной двигательной активности на периоды относительного расслабления с целью обеспечения высокой работоспособности. Методические приемы интегральной подготовки:

1. Облегчение условий за счет применения различных моделирующих устройств, уменьшения количества игроков на площадке, организации соревнований с более слабыми или «удобными» соперниками и т. п.

Усложнение условий за счет ограничения размеров площадки, увеличения количества игроков, изменений условий (например касаний).

2. Интенсификация соревновательной деятельности посредством увеличения ее

продолжительности, размеров поля или площадки, веса снарядов, уменьшения времени владения мячом и т. п.

Взяв за основу проведение таких упражнений лучше не спешить. Нельзя выполнять такие упражнения, если еще недостаточно обеспечена техническая подготовка. Необходимо учитывать возраст - каждый возраст имеет свои возможности по технической и физической подготовке, а также возможности к адаптации и анализу ситуации.

### **Восстановительные мероприятия**

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

*Во избежание травм рекомендуется:*

- Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц. -Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.

- Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.

- Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
- Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
- Применять упражнения на расслабление и массаж.
- Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».

- Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высшей квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: тренировочные, психологические, гигиенические и медико-биологические.

*Тренировочные* средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Предусматривают оптимальное построение одного тренировочного

занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное *психологическое* воздействие, освоение приемов психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера в управлении свободным временем занимающихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

*Гигиенические* средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, тренировочных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

*Медико-биологическая* группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А. А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

*Физические факторы* представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

### **3.6. Инструкторская и судейская практика**

В течение всего периода подготовки тренер должен готовить себе помощников, привлекая занимающихся к организации занятий и проведению соревнований.

Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки тренерской работы и навыки судейства соревнований.

*По тренировочной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:*

Построить группу и подать основные команды на месте и в движении. Составить конспект и провести разминку в группе.

Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

*Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:*

Составить положение о проведении первенства школы. Вести протокол игры.

Участвовать в судействе тренировочных игр совместно с тренером. Провести судейство тренировочных игр в поле (самостоятельно).

Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.

Судить игры в качестве судьи в поле.

Выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту».

### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и само регуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая

работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к само регуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создание общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- *в подготовительном периоде подготовки* выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия,

оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

- *в соревновательном периоде подготовки* упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

- *в переходном периоде* преимущественно используются средства и методы нервно- психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

### **Воспитательная работа**

Личностное развитие детей - одна из основных задач спортивной школы. Высокий профессионализм тренера способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер может проводить ее во время тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у

занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

*Воспитательные средства:*

личный пример и мастерство тренера; высокая организация тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; дружный коллектив; система морального стимулирования; наставничество опытных спортсменов.

*Основные воспитательные мероприятия:*

Торжественный прием вновь поступивших в школу; проводы выпускников; просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение; регулярное подведение итогов спортивной деятельности занимающихся; проведение тематических праздников; встречи со знаменитыми спортсменами; экскурсии.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у юных спортсменов понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке (стадионе) и вне ее (его). Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о форсированности у них необходимых качеств.

Также в современном мире огромную роль играет профилактика экстремизма, уголовных, административных правонарушений и других антиобщественных действий. Беседы проводятся ежеквартально.

### **3.7. Рекомендации по организации психологической подготовки**

Психологическая подготовка подразделяется на: общую и к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- 1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 6) развитие волевых качеств.

Воспитание спортсмена достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. Особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- 1) понимание задач на предстоящих соревнованиях;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время, место, температура и т.д.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей выступлением;
- 6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач.

Каждый футболист испытывает сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предстартовая лихорадка;
- 3) предстартовая апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости; применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, мышечному напряжению, которые могут снизить излишнее возбуждение; увеличить общую продолжительность разминки;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других – воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение само приказа, само ободрения («я выиграю»).

Успех выступления футболиста в соревнованиях во многом зависит от умелой работы тренера. Паузы необходимо использовать для отдыха, для поднятия морального духа и т.д. Во всех случаях, разговор тренера со спортсменом, его указания должны быть краткими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на спортсмена, особенно во время соревнований.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

### **3.8. План применения восстановительных средств**

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: систему соревнований, систему тренировок, систему факторов, дополняющих тренировку и

соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования, основное место занимают различные средства восстановления. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств.

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

*Педагогические средства* восстановления являются основными и предусматривают: рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, особенностей учебной деятельности, бытовых и экологических условий и т.д.

*Гигиенические средства* восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим, личная гигиена, закаливание, специализированное питание, психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать гидропроцедуры, различные виды спортивного массажа, различные методики приема банных процедур. Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха.

*Медико-биологические средства* восстановления включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства, кислород терапия, тепло терапия, электропроцедуры и др.

*Фармакологические средства:*

1. Витамины, микроэлементы, коферменты, продукты повышенной биологической ценности.
2. Препараты пластического действия.
3. Препараты энергетического действия.
4. Адаптогены и иммуномодуляторы.
5. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.
6. Стимуляторы кроветворения.
7. Антиоксиданты.

## 8. Печеночные протекторы.

*Кислород терапия* применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипербарическая оксигенами.

*Тепловые процедуры* широко применяются для быстрейшего снятия локального утомления мышц.

*Электропроцедуры* широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

*Психологические средства* позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение и т.д. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Примерный план применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице.

### План применения восстановительных средств и мероприятий

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Перед тренировочным занятием, соревнованием.	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности.	Упражнения на растяжение	3 мин.
		Разминка	10 – 20 мин.
		Массаж	5 – 15 мин.
		Активизация мышц	Растирание
		Психорегуляция мобилизующей направленности	Массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом, 3 мин.
Во время тренировочного занятия, соревнования.	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий и точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание)	3 – 8 мин.
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин.
Сразу после тренировочного занятия, соревнования.	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена.	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный.	8 – 10 мин.
Через 2 – 4 часа после	Ускорение восстановительного	Локальный массаж, массаж мышц спины.	8 – 10 мин.
		Душ – теплый, умеренно холодный, теплый.	5 – 10 мин.

тренировочного занятия.	процесса.	Психорегуляция.	Саморегуляция, гетерорегуляция.
В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный от игр день.	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж.	После восстановительной тренировки.
После микроцикла, соревнований.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка.
		Сауна, общий массаж.	После восстановительной тренировки.
		Психорегуляция.	Саморегуляция, гетерорегуляция.
После макроцикла, соревнований.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления.	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.	Восстановительные тренировки ежедневно.
		Сауна	1 раз в 3-5 дней
Перманентно.	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов.	Сбалансированное питание, витаминизации, щелочные минеральные воды.	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

### План антидопинговых мероприятий

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использованию запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом в СШ разработан план антидопинговых мероприятий (см. таблицу). Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов СШ.

В своей деятельности в этом направлении СШ руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Минспорта России, приказами и распоряжениями Минспорта, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.
5. Пройти курс «Русада» и получить сертификат.

## План антидопинговых мероприятий

	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации
1	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Октябрь-ноябрь, согласно плану работы школы
2	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу)		Сентябрь-октябрь
3	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами, и санкциями за их нарушения		Сентябрь-октябрь,
4	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья		Январь-февраль
5	Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	Апрель-май

В случае дисквалификации спортсмена в связи с дополнительными нарушениями он исключается из списков спортсменов учреждения. В случае установления прямой вины тренера в факте применения запрещенных препаратов и нанесения вреда здоровью спортсменов применяются административные наказания, вплоть до увольнения.

### Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки тренировочной работы и навыки судейства соревнований. По тренировочной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

- Составить конспект и провести разминку в группе;
  - Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде;
  - Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера;
- Составить конспект тренировочного занятия и провести занятие с командой;

- Провести подготовку команды своей тренировочной группы к соревнованиям;
- Руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

Составить положение о проведение первенства спортивной школы по футболу.

- Вести протокол игры.
- Участвовать в судействе тренировочных игр вместе с тренером.

— Провести судейство тренировочных игр в поле (самостоятельно).

— Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.

— Судить игры в качестве судьи в поле.

Выпускник спортивной школы должен получить звания судьи согласно нормативным требованиям. На этапе углубленной специализации надо организовать специальный семинар по подготовке общественных тренеров и судей. Участники семинара сдают зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом. Присвоение званий производится приказом или распоряжением по школе.

Примерные планы инструкторской и судейской практики представлены в таблице.

### Инструкторская и судейская практика

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами.	Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. Обучение основным техническим элементам и приемам. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. Подбор упражнений для совершенствования техники. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки.
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3.	Освоение обязанностей судьи, секретаря, технического контролера, технического специалиста, оператора вводных данных, Оператора видеоповтора, видеооператора	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях.	

## IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### 4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку

Приоритетный путь в решении проблемы повышения эффективности системы подготовки футболистов высокого класса и рост их спортивных результатов лежит в определении тех специфических задаваемых тренирующих воздействий, которые учитывают состояние спортсмена, его индивидуальные особенности и адаптивность ответов различной срочности, выраженности и направленности. При определении объемов индивидуальной спортивной подготовки футболиста необходимо учитывать:

- биологические колебания функционального состояния;

- направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;
- текущее состояние тренированности спортсмена;
- меру индивидуальной величины нагрузки и её градации;
- индивидуальные темпы биологического развития.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «футбол» видно из таблицы.

#### Влияние физических качеств и телосложения на результативность

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

#### 4.2. Виды контроля общей и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Различают следующие виды контроля:

- этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;
- текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов;
- оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях. При проведении текущего обследования рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки – общефизическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), специальная подготовка (СП) и соревновательная подготовка (Сор. П).

Для оценки эффективности спортивной подготовки в школе используются следующие критерии:

*На этапе начальной подготовки:*

- уровень усвоения занимающимися преподаваемого материала;

- качество физической подготовленности и овладение основами техники и тактики;
- уровень выносливости координационных возможностей.

*На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

- уровень специальной физической подготовленности, навыков и умений;
- выполнение спортсменами соревновательных нагрузок, физическая и психологическая соревновательная адаптация;
- планомерность в повышении волевых качеств и становлении спортивного характера;
- выполнение требований для присвоения спортивных разрядов и званий.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- уровень общего и специального физического развития, и функционального состояния организма спортсменов;
- качество выполнения спортсменами объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по футболу и индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях.

*На этапе высшего спортивного мастерства:*

- стабильность успешных результатов выступления в официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях в составах спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации;
- выполнение требований для включения спортсменов в основной и резервный составы спортивных сборных команд Российской Федерации.

Основными видами контроля являются выполнение контрольных нормативов по физической, технической и тактической подготовке (тестирование), успешное выступление в соревнованиях различного ранга, выполнение норм для присвоения спортивных разрядов. Проведение контроля для перевода (зачисления) занимающихся на следующий этап подготовки осуществляется в конце спортивного сезона (май-сентябрь). Точные сроки проведения контроля и состав комиссии по приему контрольно-переводных (приемных) нормативов указывается в приказе директора СШ.

#### 4.3. Комплексы контрольных упражнений

##### **Нормативы для зачисления в группы на этап начальной подготовки**

Контрольные упражнения (тесты)	мальчики		
	1-й год	2-й год	3-й год
<b>Для спортивной дисциплины: футбол</b>			
Бег 30 м с высокого старта (не более)	6.9	6.4	6.1
Бег 60 м с высокого старта (не более)	12.1	12.0	11.8
Челночный бег 3 x 10 м с высокого старта (не более)	10.3	10.0	9.5
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (не менее)	110	130	155

Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног (не менее)	330	400	470
Прыжок вверх с места отталкиванием двумя ногами (не менее)	10	13	16

**Нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе  
(этапе спортивной специализации)**

Контрольные упражнения (тесты)	юноши				
	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
<b>Для спортивной дисциплины: футбол</b>					
Бег на 15 м с высокого старта /сек/	2,8	2,8	2,7	2,6	2,5
Бег на 15 м с хода /сек/	2,4	2,4	2,3	2,3	2,2
Бег на 30 м с высокого старта /сек/	4,9	4,9	4,8	4,7	4,7
Бег на 30 м с хода /сек/	4,6	4,6	4,5	4,4	4,3
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (не менее) /см/	190	190	195	195	200
Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног (не менее) /см/	620	620	620	630	640
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами /см/	20	20	24	26	26
И.П. - руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами /см/	12	15	18	21	24
Бросок набивного мяча весом 1 кг (не менее метров)	6	7	8	10	12
Наклон вперед из положения, стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2 сек.	1	1	1	1	1
<b>Техническая подготовка</b>					
<b>Для полевых игроков</b>					
Бег 30 м с ведением мяча (сек)	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0
Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	8	9	10	12	14
Удары на точность в определенную часть (треть) ворот (кол-во попаданий)	3	3	4	4	4
<b>Для вратарей</b>					
Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	25	25	30	32	34

Вбрасывание мяча рукой на дальность (м)	12	13	15	17	20
Удар по мячу ногой с места на дальность (м)	20	22	24	26	28

<b>Для спортивной дисциплины: мини-футбол (футзал)</b>					
Бег 10 м с высокого старта	2. 2	2. 2	2.2	2.2	2.2
Бег 30 м с высокого старта	4. 9	4. 9	4.9	4.9	4.9
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	1 9 0	1 9 0	195	200	210
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	2 0	2 1	23	25	26
Бег челночный 3 x 10 м с высокого старта	9. 5	9. 3	9.1	8.9	8.7
Бросок набивного мяча весом 1 кг	6	7	8	9	9
Бег челночный 104 м с высокого старта (в метрах: 2 x 6 + 2 x 10 + 2 x 20 + 2 x 10 + 2 x 6)	2 8. 5	2 8. 2	27.0	26.8	26.6
<b>Техническая подготовка</b>					
<b>Для полевых игроков</b>					
Бег 30 м с ведением мяча (сек)	5, 8	5, 6	5,4	5,2	5,0
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	9. 0	8. 7	8.5	8.3	8.1
Удары на точность в определенную часть (треть) ворот (кол-во попаданий)	3	3	4	4	4
<b>Для вратарей</b>					
Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	2 5	2 5	30	32	34
Вбрасывание мяча рукой на дальность (м)	1 2	1 3	15	17	20
Удар по мячу ногой с места на дальность (м)	2 0	2 2	24	26	28

**Нормативы для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства**

№ п/п	Вид и № упражнения	юноши
<b>Для спортивной дисциплины: футбол</b>		
1	Бег 15 м с высокого старта не более (сек)	2,4
2	Бег 15 м с хода не более (сек)	2,0

3	Бег 30 м с высокого старта не более (сек)	4,2
4	Бег 30 м с хода не более (сек)	4.0
5	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги не менее (см)	230
6	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног не менее (см)	710
7	Прыжок в высоту с места с отталкиванием двумя ногами не менее (см)	35
8	И.П. - руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами не менее (см)	20
9	Бросок набивного мяча из-за головы 1 кг не менее (м) (м)	12
10	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2 с количество раз	1

<b>Техническая подготовка</b>		
<b>Для полевых игроков</b>		
1.	Удар по воротам на точность (м)	3
2.	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	7.9
<b>Для вратарей</b>		
1.	Вбрасывание мяча рукой на дальность (м)	24
2.	Доставание подвешенного мяча кулаком (см)	42
3.	Удар по мячу ногой с рук на дальность (м)	34
<b>Для спортивной дисциплины: мини-футбол (футзал)</b>		
1	Бег 15 м с высокого старта не более (сек)	2,53
2	Бег 15 м с хода не более (сек)	4,6
3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги не менее (см)	215
4	Прыжок в высоту с места с отталкиванием двумя ногами не менее (см)	27
5	Челночный бег 3 x 10 м с высокого старта не более (м)	8.5
6	Бросок набивного мяча весом 1 кг не менее (м)	9
7	Бег челночный 104 м с высокого старта (в метрах: 2 x 6 + 2 x 10 + 2 x 20 + 2 x 10 + 2 x 6) не более (сек)	26.0
8	Бег 12 мин. с высокого старта не менее (м)	2600
<b>Техническая подготовка</b>		
<b>Для полевых игроков</b>		
	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	4.8
	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	7.9
	Удары на точность в определенную часть (треть) ворот (кол-во попаданий)	4
<b>Для вратарей</b>		
	Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	36
	Вбрасывание мяча рукой на дальность (м)	22
	Удар по мячу ногой с места на дальность (м)	30

### Нормативы для зачисления в группы на этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Вид и № упражнения	юноши
<b>Для спортивной дисциплины: футбол</b>		

1	Бег 15 м с высокого старта не более (сек)	2,3
2	Бег 15 м с хода не более (сек)	1,9
3	Бег 30 м с высокого старта не более (сек)	4,2
4	Бег 30 м с хода не более (сек)	3,9
5	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги не менее (см)	250
6	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног не менее (см)	750
7	Прыжок в высоту с места с отталкиванием двумя ногами не менее (см)	40
8	И.П. - руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами не менее (см)	29
9	Бросок набивного мяча из-за головы 1 кг не менее (м) (м)	12
<b>Техническая подготовка</b>		
<b>Для полевых игроков</b>		
1. Удар по воротам па точность (м)		3
2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)		7.9
<b>Для вратарей</b>		
1. Вбрасывание мяча рукой на дальность (м)		24
2. Доставка подвешенного мяча кулаком (см)		42
3. Удар по мячу ногой с рук на дальность (м)		34
<b>Для спортивной дисциплины: мини-футбол (футзал)</b>		
1	Бег 15 м с высокого старта не более (сек)	2,35
2	Бег 15 м с хода не более (сек)	4,3
3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги не менее (см)	250
4	Прыжок в высоту с места с отталкиванием двумя ногами не менее (см)	40
5	Челночный бег 3 x 10 м с высокого старта не более (м)	8.1
6	Бросок набивного мяча весом 1 кг не менее (м)	12
7	Бег челночный 104 м с высокого старта (в метрах: 2 x 6 + 2 x 10 + 2 x 20 + 2 x 10 + 2 x 6) не более (сек)	25.5
8	Бег 12 мин. с высокого старта не менее (м)	2800
<b>Техническая подготовка</b>		
<b>Для полевых игроков</b>		
Бег 30 м с ведением мяча (сек)		4.8
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)		7.9
Удары на точность в определенную часть (треть) ворот (кол-во попаданий)		4
<b>Для вратарей</b>		
Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)		36
Вбрасывание мяча рукой на дальность (м)		22
Удар по мячу ногой с места на дальность (м)		30

#### 4.4.Содержание и методика проведения контрольных испытаний.

##### Требования проведения контрольных испытаний

В качестве тестов должны использоваться те упражнения, которые позволяют оценивать все основные качества по общей физической, специальной физической и технической

подготовке. При определении уровня подготовленности необходимо предварительно:

1. Определить цель тестирования;
2. Обеспечить стандартизацию измерительных процедур;
3. Выбрать тесты с высокой надёжностью и информативностью, техника выполнения которых сравнительно проста и не оказывает существенного влияния на результат;
4. Освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, а не на стремление выполнить движение технически правильно;
5. Иметь высокую мотивацию на достижение максимальных результатов в тестах.

Обязательным условием является контроль состояния здоровья при проведении тестирования.

Болезнь или незначительная травма мешает показать истинные возможности. Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроя, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого занимающегося. Этого можно добиться, приблизив условия тестирования к соревновательным условиям, в которых обычно демонстрируют наивысшие результаты.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение и создание единых условий выполнения упражнений для всех тестируемых. Эффективность контроля зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов. Для этого необходимо стандартизировать методику тестирования:

1. Режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме.
2. Разминка перед тестированием должна быть стандартной по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения.
3. Тестирование по возможности должны проводить одни и те же исследователи.
4. Схема выполнения теста остаётся постоянной от тестирования к тестированию. Интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникающее от первой попытки.
5. Тестируемый должен освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, и стремление показать максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создаётся соревновательная обстановка.

Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроя, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого спортсмена.

### **Организация и методика тестирования**

При проведении тестирования следует обратить внимание на создание единых условий выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводится в соответствии с внутренним календарём спортивных мероприятий Учреждения, в установленные сроки (не менее 2-х раз в течение года спортивной подготовки).

Упражнения по ОФП выполняются в спортивной обуви без шипов. Упражнения по СФП и ТП выполняются в игровой форме и обуви.

Эффективность контроля зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов.

Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований по лёгкой атлетике на дорожке стадиона или манежа.

Беговые упражнения выполняются с высокого старта. На выполнение упражнения даются 2 попытки. Учитывается лучший результат.

### **Методические указания по выполнению нормативных упражнений, контроля и оценки**

Общая физическая подготовка

1. Бег 15 м, 30 м, 60 м для оценки скоростных качеств (с высокого старта и сходу), для оценки дистанционной скорости, проводят на прямой дорожке стадиона или манежа.
2. Челночный бег 30м (10+10+10), бег челночный 104 м с высокого старта (в метрах: 2 x 6 + 2 x 10 + 2 x 20 + 2 x 10 + 2 x 6) - пробегание отрезков в обе стороны с обеганием стоек.
3. Физическая работоспособность в современном футболе определяет поддержание высокого ритма игровых действий без снижения их эффективности. Оперативная информация, получаемая тренером о физической работоспособности юных футболистов, является надежной платформой для эффективного управления спортивной формой игроков в многолетнем тренировочном процессе. Применение Пик-теста в тренировочном процессе как одного из современных оценочных упражнений поможет объективно отражать общую физическую работоспособность игроков футбольной команды, причем результат теста может конвертироваться в количественные характеристики работоспособности - МПК, а также по результатам пробегаемой дистанции можно адекватно прогнозировать функциональные возможности организма.
4. Выпрыгивание вверх с места, для оценки прыгучести, выполняется толчком двумя ногами со взмахом рук от поверхности пола. Также из И.П. - руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами. Измерение выполняется с помощью электронного оборудования или сантиметра, зафиксированного на поясе.
5. Прыжок в длину с места, для оценки силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности с приземлением на обе ноги. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.
6. Тройной прыжок с места, для оценки скоростно-силовых качеств, выполняется толчком двумя ногами с промежуточным толчком с одной ноги на другую и приземлением на две ноги. Выполняется на ровной упруго дорожке или на земле.
7. Специальная физическая подготовка
8. Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечёт линию финиша, остановит мяч ногой. Судья на старте фиксирует правильность старта, судья на финише - время бега от начала движения до остановки мяча на или за линией финиша.
9. Вбрасывание мяча руками на дальность выполняется в соответствии с правилами игры футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается лучший результат.
10. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу сразбега любым способом. Измерение дальности полёта мяча производится с места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м.
11. Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

12. Техническая подготовка.
13. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17м (подростки 10-12 лет - с 11м). Футболисты 10-15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Юноши 16-18 лет посылают мяч в заданную половину ворот, он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не менее чем в 10 м за воротами. Выполняются по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.
14. Доставание подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак).
15. Удар по мячу ногой с рук на дальность выполняется с разбега не более четырёх шагов, не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной 10 м.
16. Вбрасывание мяча рукой на дальность выполняется с разбега не более четырёх шагов, не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной 3м.

## **V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

### **Список литературных источников**

1. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки техники игры головой (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
2. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 128 с.
3. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
4. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
5. Голомазов С.В. Футбол. Универсальная техника атаки (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
6. Искусство подготовки высококлассных футболистов (Текст): Науч.-методич. пособие/ Под. ред. проф. Н.М.Люкшинова. – 2-е изд., испр., доп. – М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006. – 432 с.
7. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 112с.
8. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/ Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008 – 272 с.
9. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов (Текст): Уч.-методич. пособие/ В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 192 с.
10. Футбол. Учебная программа для спортивных школ.
11. Чирва Б.Г. Футбол. Базовые элементы тактики зонного прессинга (текст): Уч.

методич. пособие/Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.

12. Чирва Б., Голомазов С. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади футболистов 11-15 лет: Методические разработки для тренеров. Выпуск 22. – М., РГУФК, 2004. – 35 с.

13. Чирва Б.Г. Футбол. Методика совершенствования «техники эпизодов игры» (текст): Уч. методич. пособие/Б.Г. Чирва. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.

14. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 96 с., ил.

#### **Перечень аудиовизуальных средств:**

- видеозаписи игр сильнейших команд с участия в Олимпийских Играх и Юношеских Олимпийских Играх;
- видеозаписи игр сильнейших команд с участия в Чемпионатах Мира, Европы;
- видеозаписи игр сильнейших команд участия в Первенствах Мира, Европы.

#### **Программное обеспечение и интернет-ресурсы:**

1. Министерство спорта Российской Федерации - [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. Международный олимпийский комитет - [www.olympic.org](http://www.olympic.org)
3. Олимпийский комитет России - [www.roc.ru](http://www.roc.ru)
4. Всемирное антидопинговое агентство - [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)
5. Российское антидопинговое агентство - [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)
6. Департамент
7. Библиотека международной спортивной информации - [www.bmsi.ru](http://www.bmsi.ru)
8. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - [Lib.sportedu.ru](http://Lib.sportedu.ru)
9. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - [www.Lesgaft.spb.ru](http://www.Lesgaft.spb.ru),
10. Российский футбольный союз - <https://rfs.ru/>