|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТО:на педагогическом советеМБОО ДО «ДЮСШ «Сучан» ПГОПротокол №\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_г. | УТВЕРЖДАЮ:Директор МБОО ДО «ДЮСШ «Сучан» ПГО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.П. Антипов«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г. |

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СУЧАН»**

**ПАРТИЗАНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА**

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ПО ВИДУ СПОРТА ФУТБОЛ**

**Программа разработана на основании:** Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол, утвержденного приказом Минспорта России от 25 октября 2019г. №880

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 года

Партизанск, 2020

Оглавление

[1. Пояснительная записка 4](#_Toc67920586)

[1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности 4](#_Toc67920587)

[1.2. Специфика тренировочного процесса 4](#_Toc67920588)

[1.3. Структура системы многолетней подготовки включает в себя следующие этапы спортивной подготовки 5](#_Toc67920589)

[2. Нормативная часть 7](#_Toc67920590)

[2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол. 7](#_Toc67920591)

[2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта футбол. 8](#_Toc67920592)

[2.4. Режим тренировочной работы. 8](#_Toc67920593)

[2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку. 9](#_Toc67920594)

[2.6. Предельные тренировочные нагрузки. 11](#_Toc67920595)

[2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности. 11](#_Toc67920596)

[2.8. Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию. 12](#_Toc67920597)

[2.9. Требования к количественному и качественному составу групп. 13](#_Toc67920598)

[2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки. 14](#_Toc67920599)

[2.11. Структура годичного цикла (названия и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов). 14](#_Toc67920600)

[3. Методическая часть 17](#_Toc67920601)

[3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований. 17](#_Toc67920602)

[3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок. 17](#_Toc67920603)

[3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов. 18](#_Toc67920604)

[3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогических наблюдений, психологического и биохимического контроля. 18](#_Toc67920605)

[3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу с разбивкой на периоды подготовки. Рекомендации по использованию программного материала. 21](#_Toc67920606)

[3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки. 35](#_Toc67920607)

[3.7. Планы применения восстановительных мероприятий. 36](#_Toc67920608)

[3.8. Планы антидопинговых мероприятий. 41](#_Toc67920609)

[3.9. Планы инструкторской и судейской практики. 43](#_Toc67920610)

[4. Система контроля и зачетные требования. 45](#_Toc67920611)

[4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку. 45](#_Toc67920612)

[4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки. 45](#_Toc67920613)

[4.3. Виды контроля подготовленности. 45](#_Toc67920614)

[4.4. Комплексы контрольных упражнений и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки. 46](#_Toc67920615)

[5. Перечень информационного обеспечения Программы. 49](#_Toc67920616)

[5.1. Список литературных источников. 49](#_Toc67920617)

[5.2. Перечень Интернет-ресурсов. 50](#_Toc67920618)

# Пояснительная записка

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта футбол для Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа «Сучан» Партизанского городского округа (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта футбол, утвержденным приказом Министерства спорта России от 25.10.2019г. №880, с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», а также с учётом Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденных письмом от 12.05.2014г. № ВМ-04- 10/2554 Министра спорта Российской Федерации, Приказа Министерства спорта России «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27.12.2013г. № 1125, Приказа Министерства спорта России «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» от 16.08.2013г. № 645, Приказа Министерства спорта России «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной» подготовки, зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации от 30.08.2013г. № 636, Положения о единой всероссийской спортивной классификации.

# Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Футбол одна из самых популярных спортивных игр. Коллективный характер футбольной деятельности предопределяет проявление игроками своих лучших морально-волевых качеств: ответственности и дисциплинированности, уважения к партнерам и сопернику, взаимовыручке, смелости и решительности, настойчивости и инициативности. Элементы футбола благодаря разнообразным проявлениям физических качеств, тактического мышления, часто используются в других видах спорта как дополнительное средство подготовки. Футбол широко используется в различных звеньях системы физического воспитания.

# Специфика тренировочного процесса

**Цель** многолетней подготовки занимающихся - воспитание занимающихся высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд г. Партизанска, Приморского края.

Достижение указанной цели зависит:

* от оптимального уровня исходных данных занимающихся;
* от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
* наличия современной материально-технической базы;
* от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;
* от использования новейших научно-исследовательских и научно- методических данных.

Тренировочный процесс при проведении индивидуальных занятий по Программе планируется на срок не менее трех месяцев, а при групповых занятиях не менее одного года.

Сроки начала и окончания тренировочного процесса определяются с учетом сроков проведения официальных спортивных соревнований.

# Структура системы многолетней подготовки включает в себя следующие этапы спортивной подготовки

**На этапе начальной подготовки.**

* формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
* освоение основных двигательных умений и навыков;
* освоение основ техники по виду спорта футбол;
* общие знания об антидопинговых правилах;
* всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
* укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
* отбор перспективных занимающихся для дальнейших занятий по виду спорта футбол.

**На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).**

* Повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
* Приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта футбол;
* Формирование спортивной мотивации;
* Формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта футбол;
* Воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
* Укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
* Соблюдения тренировочного плана, режима восстановления и питания;
* Овладения навыками самоконтроля;
* Приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
* Овладение общими знаниями о правилах вида спорта «ФУТБОЛ»;
* Овладение знаниями антидопинговых правил.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта футбол на различных этапах многолетней подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

* Содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
* Подготовка высокой квалификации, резерва сборной команды г. Партизанска, Приморского края;
* Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности занимающихся.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки занимающихся в период обучения и прохождения спортивной подготовки в организации и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта. Реализация Программы рассчитана на период подготовки занимающихся, на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

# Нормативная часть

* 1. **Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по футболу.**

Нормативные требования к продолжительности этапов спортивной подготовки, минимальному возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальному количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол представлены в таблице.

**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**

Таблица №1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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 |

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки и перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки (ФССП).

# Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол представлено в таблице.

**Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол**

Таблица №2

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы спортивной подготовки** | **Этапы и годы спортивной подготовки** |
| **Этап начальной подготовки** | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** |
| **До 1 года** | **Свыше****года** | **До двух****лет** | **Свыше****двух лет** |
| Общая физическая подготовка (%) | 46-52 | 46-52 | 36-40 | 17 |
| Специальная физическая подготовка (%) | - | - | 7-9 | 35-39 |
| Техническая подготовка (%) | 46-52 | 43-49 | 35-39 | 18-20 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | - | 1-2 | 7-9 | 11-13 |
| Технико- тактическая (интегральная) подготовка (%) | 22 - 28 | 22 - 28 | 26 - 34 | 31 - 39 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская | - | - | 2-4 | 6-8 |
| практика (%) |  |  |  |  |

# Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта футбол.

Таблица №3

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды соревнований (игр)** | **Этапы и годы спортивной подготовки** |
| **Этап начальной****подготовки** | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** |
| **До года** | **Свыше года** | **До двух лет** | **Свыше двух лет** |
| **Контрольные** | 1 | 1 | 1 | 2 |
| **Отборочные** | - | - | 1 | 2 |
| **Основные** | 1 | 1 | 2 | 2 |
| **Всего игр** | 22 | 22 | 28 | 28 |

# Режим тренировочной работы.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых для достижения высоких результатов объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными ФССП по виду спорта футбол.

Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки и участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), кроме основного тренера по виду спорта «ФУТБОЛ», допускается привлечение дополнительного 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.

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для занимающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации спортивной подготовки, рассчитывается в часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки, и не может превышать:

* на этапах начальной подготовки - 2-х часов
* на тренировочном этапе - 3-х часов;

При проведении более одного тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не должна превышать 8 часов.

Расписание тренировочных занятий утверждается директором и размещается на информационном стенде и на официальном сайте в сети «Интернет».

**Основными формами организации тренировочного процесса являются:**

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

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

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

Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку:

* соблюдать антидопинговые правила;
* предоставлять информацию о своем местонахождении в целях проведения допинг-контроля;
* соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования.

Медицинская деятельность в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с законодательством в сфере здравоохранения.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками и (или) работниками врачебно-физкультурных диспансеров (отделений) в соответствии с «Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010г. № 613н и последующих нормативных актов, принимаемым федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения.

В оказание медицинской помощи входит:

* периодические медицинские осмотры;
* углубленное медицинское обследование не менее двух раз в год;
* дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях после болезни или травмы;
* врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки;
* санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
* медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболеваний или травмы;
* контроль за питанием и использование ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Медицинский осмотр (обследования) и оформление медицинского заключения о допуске к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно- физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины) врачом по лечебной физкультуре и врачом по спортивной медицине на основании результатов этапных (периодических) и углубленных медицинских обследований, проведенных в рамках оказания медицинской помощи при проведении учебно-тренировочных мероприятий.

**Возрастные требования.**

С учетом специфики вида спорта футбол, комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

В соответствии с ФССП по виду спорта футбол, установлен минимальный возраст для зачисления на этапы подготовки:

* Этап начальной подготовки – 7 лет;
* Тренировочный этап (этап спортивной специализации)– 10 лет;

**Психофизические требования.**

При подготовке лиц, проходящих спортивную подготовку важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества занимающегося:

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

# Предельные тренировочные нагрузки.

Предельные тренировочные нагрузки лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки приведены в таблице в астрономических часах.

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

Таблица №4

|  |  |
| --- | --- |
| **Этапный****норматив** | **Этапы и годы спортивной подготовки** |
| **Этап начальной подготовки** | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** |
| **до года** | **свыше года** | **до двух лет** | **свыше двух лет** |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 16 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 5 | 7 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 624 | 832 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 208 | 260 | 364 |

# Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности установлен ФССП по виду спорта футбол и зависит от этапа спортивной подготовки.

Таблица №5

|  |  |
| --- | --- |
| **Этапный****норматив** | **Этапы и годы спортивной подготовки** |
| **Этап начальной** **подготовки** | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** |
| **до года** | **свыше** **года** | **до двух лет** | **свыше двух лет** |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 624 | 832 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | - | - | 2-4 | 6-8 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практикачасов в год | - | - |  |  |

# Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию по виду спорта футбол приведены в таблицах.

**Оборудование и спортивный инвентарь,**

**необходимые для организации спортивной подготовки по виду спорта**

Таблица №6

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **п/п** | **Наименование** | **Единица****измерения** | **Количество****изделий** |
| **Оборудование и спортивный инвентарь** |
| 1. | Ворота футбольные | комплект | 2 |
| 2. | Мяч футбольный | штук | 22 |
| 3. | Флаги для разметки футбольного поля | штук | 6 |
| 4. | Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров | штук | 4 |
| 5. | Стойки для обводки | штук | 20 |
| **Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь** |
| 6. | Гантели массивные от 0,5 до 5 кг | комплект | 3 |
| 7. | Насос универсальный для накачивания мячей | комплект | 4 |
| 8. | Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
| 9. | Сетка для переноски мячей | штук | 2 |
| 10. | Тренажер «Лесенка» | штук | 4 |
| 11. | Макет футбольного поля с магнитными фишками | штук | 1 |
| 12. | Манишка футбольная (двух цветов) | штук | 22 |
| 13. | Мяч футбольный | штук | 22 |
| 14. | Флаги для размещения футбольного поля | штук | 6 |

Таблица№7

|  |
| --- |
| **Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование** |
| **п/п** | **Наименование** | **Едини ца измерения** | **Расчетная единица** | **Этапы спортивной подготовки** |
| **Этап начальной подготовки** | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** |
| **количество** | **срок эксплуа- тации (мес.)** | **количество** | **срок эксплуа- тации (мес.)** |
| 1. | Бутсы футбол ьные | пар | назанимаю щегося | - | - | 1 | 12 |
| 2. | Гетры футбол ьные | пар | назанимаю щегося | - | - | 2 | 6 |
| 3. | Перчат кивратарские | пар | назанимаю щегося вратаря | - | - | 1 | 12 |
| 4. | Рейтуз ы длявратар я | пар | назанимаю щегося вратаря | - | - | 1 | 12 |
| 5. | Свитер для вратаря | штук | назанимаю щегося вратаря | - | - | 1 | 12 |
| 6. | Шорты футбол ьные | пар | назанимаю щегося | - | - | 2 | 6 |
| 7. | Футбо лка | штук | назанимаю щегося | - | - | 2 | 12 |
| 8. | Щитки футбол ьные | пар | назанимаю щегося | - | - | 1 | 12 |

# Требования к количественному и качественному составу групп.

Таблица №8

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год подготовки** | **Возраст занимающихся,****лет** | **Минимальное число занимающихся****в группе** | **Максимальное число занимающихся****в группе** | **Количество часов в неделю** | **Требования** |
| **Этап начальной подготовки** |
| 1 | 7 | 14 | 20 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП и СФП |
| 2 | 8 | 14 | 20 | 9 |
| 3 | 9 | 14 | 20 | 9 |
| **Тренировочный этап** |
| 1 | 10 | 10 | 20 | 12 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технического мастерства |
| 2 | 11 | 10 | 20 | 16 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технического мастерства |
| 3 | 12 | 10 | 20 | 16 | Выполнение нормативов поОФП, СФП и технического мастерства |
| 4 | 13 | 10 | 20 | 16 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технического мастерства |
| 5 | 14 | 10 | 20 | 16 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП и техническогомастерства |

Максимальный состав группы определяется на основании правил проведения официальных спортивных соревнований (Регламент, положение) и в соответствии с заявочным листом для участия в них.

# Объем индивидуальной спортивной подготовки.

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

# Структура годичного цикла (названия и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

В годичном цикле выделяются три периода – подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный и соревновательный периоды делятся на отдельные этапы, имеющие свои специфические задачи, структуру, содержание и динамику тренировочной нагрузки.

**Подготовительный период.**

Основная задача этого периода – обеспечить разностороннюю физическую подготовку футболистов и на этой основе совершенствовать технико-тактическую подготовку для успешного выступления в соревнованиях. Тренировки в этом периоде должны носить разнообразный характер, как по содержанию, так и по нагрузкам.

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

На *общеподготовительном* этапе основная направленность тренировки – создание и совершенствование предпосылок, на базе которых достигается «спортивная форма».

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

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

На *специально-подготовительном* этапе тренировочный процесс направлен на непосредственное становление «спортивной формы»: совершенствование физических качеств и функциональных возможностей футболистов с учетом специфики игры, технико-тактической подготовленности.

Основным средством подготовки служат специальные упражнения без мяча и с мячом. Постепенно повышается доля тренировочных игр.

В системе недельных микроциклов после двух недель с высокой общей нагрузкой необходим разгрузочный микроцикл с уменьшенной нагрузкой.

**Соревновательный период** продолжается 5-6 месяцев.

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

Физическая подготовка направлена на обеспечение ее наивысшего уровня и удержание его на протяжении всего периода.

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

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

**Переходный период** начинается по окончании соревнований. Здесь осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема и интенсивности к менее интенсивным нагрузкам. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание физической подготовленности. Основными средствами являются пробежки в лесу, баскетбол, плавание, лыжи, подвижные игры и т.п.

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

Активное занятие физическими упражнениями позволяет избежать резкого снижения «спортивной формы».

В переходном периоде футболисты должны пройти курс диспансеризации, если необходимо – лечение и профилактику.

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

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

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

Структура построения микроциклов зависит от многих факторов:

* конкретных задач на данный период тренировки, особенностей этапов и периодов подготовки,
* состояния «спортивной формы» игроков, технико-тактической подготовленности, необходимости повторно применять разнонаправленные упражнения при оптимальной связи между ними,
* общего режима деятельности, климатических условий и др.

Наиболее существенным и объективным фактором является взаимодействие процессов утомления и восстановления, которые развертываются в организме лиц, проходящих спортивную подготовку, и обусловливают чередование нагрузки и отдыха, а также изменение величины и характера нагрузок в микроцикле.

В микроциклах и макроцикле необходимо учитывать следующие общие принципы: повторность применения нагрузок, постепенность повышения нагрузки, волнообразность распределения нагрузки.

С физиологической точки зрения принцип повторности основывается на необходимости повторных воздействий для соответствующих изменений и перестроений в органах и системах. С тренировочной – только повторностью обеспечивается становление и совершенствование необходимых умений и навыков.

Так как воздействие каждого последующего тренировочного занятия «наслаивается» на «следы» предыдущего, то повторность должна быть оптимальной и гарантировать восстановление и рост работоспособности. В группах старших возрастов периодически допускается проведение занятий на фоне частичного недовосстановления. Во время последующего обязательного отдыха возможно получить мощный подъем работоспособности.

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. 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 тренировочного процесса на следующий год, лечение травм.

# 3. Методическая часть

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

Тренеры и лица, проходящие спортивную подготовку должны соблюдать правила техники безопасности, утвержденные директором.

Тренеры обязаны соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Тренировочные занятия должны проводиться на основе утвержденных планов спортивной подготовки. Тренер должен иметь план тренировочного занятия. Тренировки могут строиться по групповому и индивидуальному принципам.

К тренировочным занятиям допускаются лица, проходящие спортивную подготовку, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Тренер не должен допускать до тренировочных занятий лиц, проходящих спортивную подготовку, не предоставивших справку, подтверждающую допуск к занятиям и соревнованиям.

Во время проведения занятий занимающимся запрещается тренироваться на спортивных объектах самостоятельно, без тренера. Тренер обязан проверить физическое и психологическое состояние занимающегося перед началом тренировки. Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной интенсивной разминки. Тренер обязан проверить техническое состояние место проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки. Тренеры и лица, проходящие спортивную подготовку должны знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой доврачебной помощи.

# Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

**Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам подготовки в часах**

Таблица №9

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Группы начальной подготовки (час./год)** | **Тренировочные группы (час./год)** |
| **1 г.** | **2 г.** | **3 г.** | **1 г.** | **2 г.** | **3 г.** | **4 г.** | **5 г.** |
| Общая физическая | 46 - 52 | 46 - 52 | 46 - 52 | 36 - 40 | 36 - 40 | 17 | 17 | 17 |
| Специальнаяфизическая | - | - | - | 7 - 9 | 7 - 9 | 35 - 39 | 35 - 39 | 35 - 39 |
| Техническая | 46 - 52 | 43 - 49 | 43 - 49 | 35 - 39 | 35 - 39 | 18 - 20 | 18 - 20 | 18 - 20 |
| Теоретическая, психологическая | - | 1 - 2 | 1 - 2 | 7 - 9 | 7 - 9 | 11 - 13 | 11 - 13 | 11 - 13 |
| Тактическая | - | 1 - 2 | 1 - 2 | 7 - 9 | 7 - 9 | 11 - 13 | 11 - 13 | 11 - 13 |
| Участие в соревнованиях,тренерская и судейская практика | - | - | - | 2 - 4 | 2 - 4 | 6 - 8 | 6 - 8 | 6 - 8 |
| **ИТОГО часов/год** | 312 | 468 | 468 | 624 | 624 | 832 | 832 | 832 |
| **Количество часов в неделю** | **6** | **9** | **9** | **12** | **12** | **16** | **16** | **16** |

# Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Исходными данными для составления многолетних планов спортивной подготовки являются оптимальный возраст, продолжительность подготовки для достижения наивысших результатов, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности лиц, проходящих спортивную подготовку, условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на цикл. Планируемые результаты фиксируются тренером в планах спортивной подготовки команды и утверждаются директором. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое место на соревнованиях. Тренер совместно с командой определяет контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

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

* возраст занимающегося;
* спортивная квалификация;
* опыт занимающегося;
* результаты, показанные в предыдущем сезоне;
* состояние здоровья занимающегося;
* уровень спортивной мотивации занимающегося;
* уровень психологической устойчивости занимающегося,
* моральное состояние;
* наличие бытовых проблем;
* уровень финансовый обеспеченности занимающегося;
* обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
* наличие каких-либо проблем в учебном заведении;
* прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка занимающегося.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение лицами, проходящими спортивную подготовку тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

# Требования к организации и проведению врачебно-педагогических наблюдений, психологического и биохимического контроля.

Врачебно-педагогические наблюдения (далее - ВПН) за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, заключаются в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером за ходом тренировочного процесса занимающегося.

В процессе ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине определяют функциональные особенности организма занимающегося, особенности реакций в различные периоды тренировки, перед, во время и после соревнований, в период восстановления.

ВПН проводятся:

* в процессе тренировки лиц, проходящих спортивную подготовку для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
* при организации занятий с детьми и подростками в целях определения правильной системы занятий;
* при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

На основании данных ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине оценивается степень соответствия процесса занятий уровню состояния здоровья занимающегося, его физическому развитию и тренированности и дать рекомендации по режиму и методике тренировки.

Целью проведения ВПН является определение уровня адаптации занимающегося к физическим нагрузкам в условиях спортивной тренировки и разработка индивидуализированных планов по восстановлению или повышению работоспособности на основе текущих наблюдений.

Задачи ВПН:

* санитарно-гигиеническая оценка мест проведения занятий спортом и физкультурой в соответствии с требованиями: температура и влажность воздуха, освещенность и размеры помещения, оснащенность оборудованием;
* выявление соответствия занятия установленным гигиеническим и физиологическим нормам;
* исследование влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающегося;
* оценка организации и методики проведения тренировок;
* определение функционального состояния и тренированности занимающегося;
* предупреждение спортивного травматизма;
* разработка рекомендаций относительно текущего и перспективного планирования тренировок;
* санитарно-просветительная работа с лицами, проходящими спортивную подготовку.

ВПН осуществляют специалисты, имеющие соответствующую подготовку и сертификаты по специальности «лечебная физкультура и спортивная медицина», медицинские сестры, работающие в отделениях спортивной медицины ВФД (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины) по плану, согласованному со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине. Анализ результатов ВПН, проведенных средним медицинским персоналом, осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины муниципальных и областных ВФД.

ВПН проводятся в несколько этапов:

1. этап: определение условий в местах проведения занятий (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп занимающихся (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);
2. этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража работы обследуемых;
3. этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого физкультурника или занимающегося;
4. этап: составление «физиологической» кривой тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;
5. этап: анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером для внесения необходимых корректив в план тренировок. Определение сроков повторных и дополнительных обследований.

На основании проведенного исследования составляются врачебные рекомендации по режиму тренировки.

Врачебное заключение обсуждается с тренерами, а также с самим занимающимся. Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине своевременно информирует тренера обо всех изменениях, произошедших в состоянии занимающегося.

На основании результатов тренер со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине планирует тренировочный процесс, участвует в составлении перспективных и текущих планов тренировки, обращая внимание на обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений вносятся соответствующие коррективы в планы тренировочного процесса.

Биохимический контроль осуществляется во время проведения углубленного медицинского обследования (УМО) в ходе тренировочных сборов.

УМО занимающегося проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма занимающегося и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования занимающегося, включающая:

* проведение морфометрического обследования;
* проведение общего клинического обследования;
* проведение лабораторно-инструментального обследования;
* оценка уровня физического развития;
* оценка уровня полового созревания;
* проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;
* оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
* выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
* выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
* прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
* определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
* медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

УМО лиц, проходящих спортивную подготовку, проводится на всех этапах многолетней подготовки: этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Этап начальной подготовки (от 1 года до 3-х лет занятий спортом): Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО занимающихся в группах начальной подготовки (2-й и 3-й год обучения) проводится в отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Учебно-тренировочный этап (5 лет занятий спортом):

УМО зачисленных в учебно-тренировочные группы проводится не менее двух раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно - поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО проводится на основании программы, включающей унифицированный перечень видов и объемов медицинских исследований. Виды и объемы медицинских исследований программы УМО определяются с учетом жалоб, анамнеза жизни, спортивного анамнеза, возраста, направленности тренировочного процесса, вида спорта, уровня квалификации занимающегося.

# Программный материал для практических занятий по каждому этапу с разбивкой на периоды подготовки. Рекомендации по использованию программного материала.

**Теоретическая подготовка.**

**Тема 1. Физическая культура и спорт в России.**

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

Физическая культура и спорт в мире, международные соревнования, чемпионаты мира, Европы и Олимпийские игры. Достижения российских (советских) спортсменов на этих соревнованиях, Олимпийские игры 1956 и 1988г.г., выдающиеся спортсмены прошлых лет.

**Тема 2. Футбол в России и за рубежом.**

История футбола в России. Футбол как одно из самых эффективных средств физического воспитания. Организация футбола в мире и России. Достижения российских (советских) юношеских сборных команд в международных соревнованиях по футболу. Спортивные биографии лучших российских футболистов. Футбольные тренеры и их роль в воспитании спортсменов.

РФС, УЕФА и ФИФА, футбольные клубы, детско-юношеские футбольные школы.

Россия – страна-организатор чемпионата мира по футболу 2018 года. Оргмероприятия. Создание новой инфраструктуры, обновление и реконструкция имеющейся материально-технической базы. Требования ФИФА к спортсооружениям и инфраструктуре. Юные игроки (15–20 лет) – основа и надежда будущей сборной команды страны на ЧМ-2022.

**Тема 3. Строение и функции организма человека.**

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

Влияние физических упражнений на организм юных футболистов, совершенствование функций мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем при выполнении физических упражнений и, особенно, занятиях футболом.

Динамика различных функциональных систем в многолетней подготовке футболистов.

**Тема 4. Основы спортивной тренировки.**

Понятие о спортивной тренировке. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков (техники упражнений) и развития физических качеств. Принципы и правила спортивной тренировки. Общая и специальная подготовка юных футболистов. Положительные изменения в строении и функциях нервно - мышечного аппарата, происходящие под влиянием тренировки.

Тренировочные упражнения, классификация, нагрузка, правила выполнения упражнений. Тренировочные занятия, тренировочные эффекты специальной и общей подготовки.

Понятие о нагрузке и отдыхе, утомлении и восстановлении в тренировке. Методы тренировки (непрерывный и с перерывами). Влияние длительности, интенсивности и числа повторений упражнения на изменения в мышечной, сердечно-сосудистой и других системах организма юных футболистов.

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

**Тема 5. Виды подготовки: специфическая интегральная подготовка.**

Игра в футбол и футбольные упражнения как основные виды специфической интегральной подготовки. Задача интегральной подготовки – обеспечение воздействия одного упражнения (игры в футбол или футбольного упражнения) на одновременное развитие разных видов подготовленности футболистов (технической, тактической, физической, волевой и др.).

Нагрузка игры и специфических упражнений, применяемых для повышения ее эффективности. Структура двигательной активности в игре и в специальных упражнениях. Классификация специальных игровых упражнений (большие, малые и средние игры), направленность нагрузки этих упражнений.

Соревновательные игры как одно из основных средств интегральной подготовки.

**Тема 6. Виды подготовки: техническая подготовка футболистов.**

Понятие о спортивной технике. Объем, разносторонность и эффективность технической подготовленности. Эффективная техника владения мячом – основа мастерства футболистов. Приоритет освоения техники футбола на начальных этапах многолетней подготовки футболистов. Совершенствование внутримышечной и межмышечной координации как основной путь освоения техники футбола. Техника работы с мячом в условиях дворового и школьного футбола. Применение технических приемов в различных игровых ситуациях. Особенности технической подготовки юных и взрослых футболистов. Характеристика техники ударов по мячу ногой и головой, ведения, обводки и финтов, отбора и вбрасывания мяча, остановки мяча различными частями тела. Контроль технической подготовленности юных футболистов: тесты и нормативы.

**Тема 7. Виды подготовки: тактическая подготовка футболистов.**

Понятие о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Объем, разносторонность и эффективность тактической подготовленности. Эффективная тактика игры – основа мастерства футболистов. Командная, групповая и индивидуальная тактика. Тактика атакующих и оборонительных действий. Реализация избранной тактической схемы игры в зависимости от тактики соперника. Тактические замены в играх.

**Тема 8. Виды подготовки: физическая подготовка футболистов.**

Понятие о физической подготовке футболистов. Физическая подготовка как фактор улучшения физического состояния (здоровья, телосложения и физических качеств). Физическая подготовка как составная часть интегральной подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Физические качества футболистов. Скоростные качества, силовые качества, выносливость, координационные качества, ловкость и гибкость. Особенности проявления физических качеств у детей от 6–7 до 12–14 лет. Взаимосвязь между физическими качествами и технической подготовленностью юных футболистов.

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

Понятие о психике детей и подростков. Психические качества юных футболистов. Межличностные отношения у юных футболистов. Психология победителей, воспитание ее в играх и тренировках. Смелость, решительность, умение преодолевать трудности, уважение к сопернику и судьям.

**Тема 10. Планирование спортивной подготовки.**

Понятие об управлении тренировочным процессом. Программы (планы) – основные документы планирования. Перспективное (этапное), текущее и оперативное планирование. Конспекты учебно-тренировочных занятий. Периодизация учебно-тренировочного процесса. Взаимосвязь планирования соревновательной и тренировочной деятельности у юных футболистов. Дневник тренировки футболиста, самоконтроль, точность субъективных оценок тяжести игр и тренировок. Командные, групповые и индивидуальные тренировки.

Комплексный контроль в футболе. Три направления комплексного контроля: контроль соревновательной деятельности, контроль тренировочных нагрузок, контроль состояния футболистов. Три разновидности контроля: этапный, текущий и оперативный.

Результаты комплексного контроля и их использование при планировании тренировочного процесса.

**Тема 11. Основы методики обучения.**

Понятие об учебно-тренировочном процессе. Обучение в тренировочном процессе. Словесные методы обучения: объяснение, рассказ и беседа. Наглядные методы обучения технике и тактике футбола. Демонстрация (показ) технических приемов тренером, показ видеоизображений. Показ тактических действий. Разучивание технических приемов и тактических действий по частям и в целом. Подводящие упражнения. Методы воспитания физических качеств.

**Тема 12. Правила игры. Организация и проведение соревнований.**

Правила игры в футбол. Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды. Обязанности судей. Характеристика действий судьи и его помощников в игре.

Выбор позиции судьей в различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаление футболистов с поля. Воспитательная роль судьи.

Место и значение соревновательных игр в подготовке футболистов и формировании команды. Требования к организации и проведению соревнований. Регламент соревнований. Разновидности и системы соревнований: чемпионат и первенство. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная.

Календарь игр, заявки и иные документы, необходимые для проведения соревнований. Порядок назначения судей. Оформление хода и результатов соревнований.

**Тема 13. Установка на игру и анализ игры.**

Понятие «установка на игру». Время ее проведения: подробно, без объявления состава, – в первый день межигрового цикла; кратко, с объявлением состава – непосредственно перед игрой. Мотивация в установке. Рассказ о тактике игры команды. Информация о сопернике: предполагаемый состав, ключевые игроки, предполагаемые тактические схемы игры, стиль игры. Подготовка к игре, наигрывание основных тактических вариантов, задания игрокам.

Действия капитана команды в игре. Коррекция схемы в перерыве между таймами.

Анализ игры. Просмотр наиболее значимых игровых эпизодов, оценка выполнения установки по линиям и игрокам.

**Тема 14. Гигиенические требования в футболе.**

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, ногтями, ногами, волосами. Гигиена водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы учебы, занятий футболом, отдыха. Режим дня, гигиена питания. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом.

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

Гигиена питания. Питание как энергетический фактор, баланс между приходом энергии с пищей и затратами энергии на занятия футболом. Калорийность и усвояемость пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировок. Контроль веса юными футболистами.

Безусловный отказ от курения и распития спиртных напитков юными футболистами.

**Тема 15. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.**

Врачебный контроль при занятиях футболом. Содержание врачебного контроля. Самоконтроль, субъективная оценка самочувствия, сна, работоспособности, настроения. Травмы в футболе. Хорошая техника и высокий уровень физической подготовленности как факторы предупреждения травматизма. Уважение к сопернику и отказ от грубой игры, причиной которых является травматизм. Первая помощь при травмах.

Понятие о допинге и антидопинговый контроль.

Массаж, разновидности массажа, основные приемы: поглаживание, растирание, разминание и т.д. самомассаж.

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

**Типовой план теоретических занятий**

Таблица №10

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Темы** | **ГНП** | **ТГ** |
| **Год обучения** |
| **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Физическая культура и спорт в России | – | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Футбол в России и за рубежом | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | Строение и функции организма человека | – | – | – | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 4 | Основы спортивной тренировки | – | – | – | – | – | – | 2 | 2 |
| 5 | Виды подготовки: специфическая интегральная подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 6 | Виды подготовки: техническаяподготовка | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| 7 | Виды подготовки: тактическаяподготовка | – | – | – | – | 1 | 1 | 2 | 2 |
| 8 | Виды подготовки: физическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| 9 | Виды подготовки: психическая подготовка | – | – | – | – | – | – | 1 | 1 |
| 10 | Планирование спортивной подготовки | – | – | – | – | – | – | 1 | 1 |
| 11 | Основы методики обучения | – | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 12 | Правила игры. Организация и проведение соревнований | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 |
| 13 | Установка на игру. Анализ игры | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| 14 | Гигиенические требования в футболе | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| 15 | Врачебный контроль и самоконтроль | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 |
|  | **ИТОГО часов** | **12** | **13** | **16** | **20** | **23** | **25** | **34** | **35** |

**Техническая подготовка**

Техника в футболе – это разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях.

Техника включает:

* передвижения;
* удары по мячу;
* остановки мяча;
* остановки мяча;
* ведения мяча;
* финты;
* отбор мяча;
* вбрасывание мяча.

Для того чтобы стать игроком высокого класса, занимающемуся необходимо освоить весь технический арсенал. Поэтому тренеры должны начинать обучение техническим приемам на спортивно-оздоровительном этапе, продолжать обучение на этапе начальной подготовки, а затем совершенствовать технику их выполнения на всех остальных этапах многолетней спортивной подготовки.

Содержание программ спортивно-оздоровительного этапа и этапа начальной подготовки должно исходить из приоритета обучения технике футбола.

**Ведение мяча:**

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

**Жонглирование мячом:**

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

**Остановка мяча:**

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

**Передачи мяча:**

* короткие, средние и длинные;
* выполняемые разными частями стопы;
* головой;
* если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть:

 а) неподвижен;

б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью, и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.

**Удары по мячу:**

**Удары по неподвижному мячу:**

* после прямолинейного бега;
* после зигзагообразного бега;
* после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);
* после имитации сопротивления партнера;
* после реального сопротивления партнера (игра 1х1).

**Удары по движущемуся мячу:**

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

**Удары после приема мяча:**

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

**Удары в затрудненных условиях:**

* + по летящему мячу;
	+ из-под прессинга;
	+ в игровом упражнении 1х1.

**Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре:**

* завершение игровых эпизодов;
* штрафные и угловые удары.

**Обводка соперника (без борьбы или в борьбе). Отбор мяча у соперника.**

**Вбрасывание мяча из аута.**

**Техника передвижений в игре.**

Она включает в себя обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх – в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега. Повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении. Остановки, остановки с последующим рывком в разных направлениях.

В первую очередь следует учить детей ведению мяча, затем различным ударам ногами и головой, остановкам мяча, финтам, скоростному дриблингу, отбору мяча. Такая последовательность изучения технических приемов с использованием специальных упражнений дополняется игрой в футбол, в которой все эти приемы выполняются в разнообразных и усложненных условиях. Дети должны начинать играть в футбол малыми составами (2х2, 3х3, 4х4) и на маленьких площадках (от 5х10 м и до 20х40 м). Только в таких играх частота «общения» с мячом у них максимальна, и решать игровые задачи им приходится за счет правильного выполнения игровых приемов.

**Элементарные движения при обучении отдельным элементам техники владения мячом.**

* Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами; далее – катить мяч подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой.
* Перекатывание мяча то влево, то вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней сторонами стопы. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.
* Перекатывание мяча назад и вперед как подошвой, так и подъемом, поочередно меняя ноги.
* Перевод мяча от одной стопы к другой, двигаясь при этом по прямой линии.
* Перемещение мяча назад подошвой, затем вперед подъемом, остановка мяча подошвой той же стопы, заступает за него, поворот и ведение его подъемом той же стопы в другом направлении. В этом задании обращать внимание на качество выполнения каждого элемента и скорость перехода от одного элемента к другому.
* «Увод» мяча от соперника внешней стороной стопы. После этого – смена направление движения и «увод» мяча внутренней стороной стопы.
* Игроки выполняют эти же самые игровые приемы, но в зигзагообразных перемещениях. В этом случае они учатся сочетать «увод» мяча от соперника с одновременным изменением направления и скорости перемещений.
* Ведение мяча правой и левой ногой. Вначале – внутренней стороной подъема правой и левой ноги. Потом – внешней стороной подъема как правой, так и левой ноги.
* Удары по маленьким воротам низом внутренней стороной подъема.

**Упражнения по освоению техники ведения мяча.**

В основе техники ведения мяча лежат легкие удары по мячу разными частями стопы. Именно поэтому оба технических приема изучаются вместе.

* Дети движутся по большому треугольнику или четырехугольнику. Они должны катить мяч перед собой внутренней стороной подъема одной ноги и останавливать его стопой другой ноги. При выполнении этого упражнения тренер оценивает расстояние, на которое мяч отлетает от футболиста после удара (толчка) внутренней стороной подъема. Он объясняет детям, что это расстояние должно быть таким, чтобы игрок постоянно контролировал мяч и мог укрыть его от соперника.
* Футболисты продолжают движение по треугольнику или четырехугольнику, но теперь они поочередно меняют стопы: ведут мяч внутренней стороной подъема правой ноги – останавливают его стопой левой ноги. Затем ведут мяч внутренней стороной подъема левой ноги – останавливают его стопой правой ноги и т.д.
* Эстафета «ведение мяча с обводкой конусов (стоек)», дистанция – от 5 до 10 м, тренер формирует группы из 4–5 футболистов, продолжительность задания – 5 мин. Число групп должно быть таким, чтобы не было длительного простоя.
* Игроки вначале уводят мяч от соперника внешней стороной стопы. После этого они меняют направление движения, делают то же самое внутренней стороной подъема.
* Игроки выполняют эти же самые игровые приемы, но в зигзагообразных перемещениях. В этом случае они учатся сочетать «увод» мяча от соперника с одновременным изменением направления и скорости перемещений.
* Покатить мяч вперед подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой.
* Ведение мяча по зигзагообразной линии с использованием передней части подошвы для поворота мяча в нужном направлении.
* То же упражнение, но игрок ведет мяч, быстро передавая его от одной стопы к другой. Ведение мяча с обводкой 4–5 стоек, расставленных на прямой линии и зигзагообразно.
* Изучение связки «ведение – обводка – ведение». Футболист по сигналу тренера ведет мяч внутренней стороной подъема, потом обводит стойки (конусы), поворачивается и ведет мяч в конец своей колонны. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.
* Изучение связки «ведение – обводка – удар по воротам». Футболист по сигналу тренера ведет мяч внутренней стороной подъема, потом обводит стойки (конусы), делает небольшое ускорение (3–5 м) перед ударом, наносит удар по воротам. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Ведение мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой. То же, но в легком беге, ведение попеременно то правой, то левой ногой. Ведение мяча правой ногой с последующим ударом по мячу в маленькие ворота, то же, но левой ногой, то же, но попеременно то правой, то левой ногой.
* Ведение мяча внутри центрального круга разными сторонами стопы. Для того чтобы не столкнуться с партнерами, необходимо почаще двигаться с поднятой головой. По мере освоения – усложнение задания: обмен мяча с партнером.
* Ведение мяча по прямой линии, попеременно внутренней и внешней сторонами подъема, на дистанции 8–10 м, с последующим ударом по воротам (их размер – высота 2 м, ширина 3–5 м). Удар наносится ранее изученными способами, которые назовет тренер.
* Ведение мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой; то же, но в легком беге, ведение попеременно то правой, то левой ногой.
* Ведение мяча правой ногой с последующим ударом по мячу в маленькие ворота; то же, но левой ногой; то же, но попеременно то правой, то левой ногой. По мере освоения техники элементарных движений их группируют в блоки, которые составляют основное содержание занятия.

**Изучение техники ударов по мячу.**

* Ведение мяча в движении. По сигналу тренера все игроки одновременно посылают мяч на 5–8 м вперед и тут же стартуют к нему. Выполнить по 10 стартов.
* Удары в стенку, стойку или в гимнастическую скамейку с 5–6 м внутренней стороной стопы.
* В парах, расстояние 6–8 м между партнерами. Передачи мяча ударами внутренней стороной стопы друг другу.
* В тройках, на одной линии в 5–6 м между партнерами. Передачи мяча ударами внутренней стороной стопы. Крайние игроки с мячами, пас партнеру в центр, игроки располагаются по линии условного круга.
* В парах, на расстоянии 5 м, имитируют удар.
* Выполняют удар по неподвижному мячу, посылая его партнеру.
* Выполняют удар какой-либо частью подъема с шага.
* Удар с небольшого разбега низом и верхом.
* Удар с расстояния 8–10 м по воротам.
* Удар – передача мяча партнеру низом.
* Удар – передача мяча партнеру верхом.
* Мяч посылается верхом вратарю, который ловит его и накатывает партнеру для удара.
* Игра в ручной мяч, передачи мяча выполняют ударом внешней частью подъема.
* Ведение мяча, пас партнеру, игра в стенку, удар по воротам с 10–16 м (в зависимости от возраста).

**Передачи мяча.**

* В парах, передачи мяча головой. Дети встают лицом друг к другу на расстоянии 3–5 м, в руках у одного – мяч. Один игрок набрасывает партнеру мяч на голову, который согласованными движениями туловища и головы бьет по мячу лбом, посылая его партнеру обратно. Партнер ловит мяч в воздухе или на отскоке и вновь набрасывает мяч под удар. После 5 повторений партнеры меняются местами.
* В тройках, передачи мяча головой. Игрок «А» набрасывает мяч на голову игроку «В», тот должен ударом головой послать мяч партнеру «С».
* Игра двое против двоих на площадке 20 мх20 м – 2 тайма по 5 мин. Нужно объяснить детям, что в первые 2–3 мин команда без мяча не должна активно отбирать мяч. Задача футболистов этой команды – помешать сделать передачу мяча в свободную зону «на ход» бегущему игроку. Соответственно, задача команды с мячом – стараться уйти от соперника и принять мяч от партнера в относительно свободных условиях. В следующей серии активность борьбы за мяч повышается.
* Передачи мяча в тройках на месте. Футболисты располагаются на одной линии, в 7–8 м друг от друга. Мячи – у крайних игроков. Один из них делает передачу центральному игроку, тот идет навстречу движущемуся к нему мячу, останавливает его и возвращает мяч партнеру. Быстро разворачивается на 180º к другому партнеру, идет на посланный им мяч и после остановки делает возвратный пас. После 3–4 повторений происходит смена партнеров.

**«Связки» технических приемов.**

* Ведение – удар по мячу. Упражнение выполняется в колоннах из 4 игроков. Футболист первой колонны ведет мяч до стойки, после чего наносит удар по мячу правой ногой – внутренней частью подъема. Футболист второй четверки делает то же самое, но бьет внутренней частью подъема левой ноги. После ударов футболисты меняются местами.
* Жонглирование мячом (индивидуальное) по заданию тренера (голеностопами, бедром, головой).
* Удар по катящемуся мячу. Игрок накатывает мяч вперед рукой перед собой и с нескольких шагов разбега выполняет удар в сторону партнера.
* Расстояние между двумя партнерами 10–12 м. Один из них накатывает мяч внутренней стороной стопы партнеру, который ударом серединой подъема по катящемуся мячу возвращает его назад. Футболист останавливает мяч подошвой и вновь накатывает его партнеру.

**Обучение удару по мячу с полулета.**

Удар выполняется по мячу, отскочившему от поверхности газона или пола спортзала. Это мощный удар, им пользуются при передачах мяча на большое расстояние и обстреле ворот. Удар выполняется всеми сторонами стопы, серединой и внешней частью подъема. В момент соприкосновения мяча с газоном опорная нога ставится у мяча или несколько впереди него.

Носок бьющей ноги сильно оттягивается, туловище наклоняется вперед. Удар наносится по мячу в самом начале его движения вверх. При ударе полулета колено бьющей ноги должно опережать движение стопы, чтобы мяч не полетел выше ворот.

**Упражнения, применяемые в процессе обучения этому техническому приему:**

**-** Занимающиеся подбрасывают мяч и после отскока ударом внутренней стороной стопы направляют его партнеру (в стенку). То же, но удар наносится серединой и внешней частью подъема.

* Игроки выполняют это же задание, но удар наносится после шага. После того как удар с шага освоен, упражнение выполняется с двух-трех шагов.
* С расстояния 8–10 м, подбросив мяч и разбегаясь, игроки наносят по 8–10 ударов в стенку или партнеру с полулета.
* Вратарь руками набрасывает мяч игроку, стоящему в 13–14 м от ворот, так, чтобы он не долетал до него 2–2,5 м. Игрок разбегается и с полулета наносит удар по воротам.
* Два партнера встают друг против друга на расстоянии 7–8 м. Один из них подбрасывает мяч и после отскока от земли направляет его партнеру, который ловит мяч и таким же способом выполняет упражнение. Удары наносятся внутренней стороной стопы, а затем серединой подъема.
* Группы по четыре игрока, в каждой – один мяч. По сигналу тренера каждая из групп держит мяч в воздухе. Удары наносятся внутренней стороной стопы и серединой подъема.
* Два футболиста располагаются в 10–13 м друг от друга. Один из них подбрасывает мяч и после первого отскока от поля направляет его партнеру. Партнер ловит мяч и ударом с лета возвращает его обратно ударом серединой подъема.
* Два партнера стоят на расстоянии 8–10 м. Один рукой бросает мяч то вправо, то влево от партнера, который, смещаясь в сторону, возвращает мяч обратно ударом серединой подъема.

**Удар по мячу головой.**

* Подбросить мяч над собой и ударами серединой лба продержать мяч в воздухе как можно дольше.
* В парах. Игроки стоят в 3–4 м друг от друга. Один из партнеров подбрасывает мяч над собой и серединой лба направляет его партнеру, который ловит его руками и таким же ударом направляет мяч обратно.
* Один игрок набрасывает мяч верхом, другой бьет. После пяти ударов партнеры меняются заданием.
* Мяч в руках, партнер стоит в 7–8 м. Набрасывание мяча верхом, сброс мяча ударом головой в прыжке – 5–6 ударов, партнеры меняются заданием.
* Футболист держит мяч на вытянутых руках, его партнер выпрыгивает вверх и выполняет удар по мячу головой. После пяти повторений футболисты меняются местами.
* Футболист держит мяч на вытянутых руках, его партнер должен достать мяч махом – прямым подъемом попеременно правой и левой ноги.
* Бросок мяча партнеру на голову – удар по мячу головой в руки бросающему мяч.
* Футболист лежит на спине, руки в сторону, ноги согнуты в коленях. Партнер набрасывает мяч ему, он должен успеть встать и ударом по мячу головой отправить его обратно. Смена через 10 ударов.
* Игра 4 на 4 игрока на площадке 20 м 20 м с двумя воротами без вратарей. В случае ничейного результата – удары по воротам головой. Игрок сам себе набрасывает мяч.

**Упражнения для освоения техники остановок и передач мяча.**

* Подбросить мяч вверх чуть выше головы и остановить его внутренней стороной подъема стопы после первого отскока, а затем с лёта.
* Подбросить мяч свечкой высоко над собой и остановить мяч с лёта.
* Жонглирование мячом серединой подъема стопы, подбить мяч вверх и остановить в воздухе.
* Два игрока ударом с рук поочередно направляют мяч друг другу. Остановка мяча серединой подъема стопы в воздухе. Две колонны по 4 человека располагаются на одной линии одна против другой на расстоянии 10 м. На этой дистанции устанавливают 4 стойки. По сигналу первый игрок первой колонны, владеющий мячом, стартует к стойкам, обводит их, оставляет мяч у первого игрока второй колонны, обегает ее и на максимальной скорости возвращается в «хвост» своей колонны.
* Передачи мяча в парах, верхом, с рук на 10 м. Партнер останавливает мяч серединой подъема стопы в воздухе.
* Игра 4 на 4 игрока на площадке 30 м 20 м. В случае ничейного результата каждый игрок пробивает штрафной с 6-метровой отметки по воротам.
* Игрок подбрасывает мяч вверх чуть выше головы таким образом, чтобы он опускался рядом с ним и несколько сбоку. Останавливает он мяч после отскока внутренней стороной стопы.
* Партнер набрасывает мяч влево от игрока, который останавливает его внутренней стороной стопы левой ноги и возвращает его партнеру внутренней стороной стопы правой ноги. Затем мяч набрасывается под правую ногу.
* Два игрока находятся на расстоянии 10 м друг от друга, один мячом в руках. Партнер медленно бежит в сторону владеющего мячом, который набрасывает мяч, чтобы он опускался в 3– 4 м от него. Следует остановка мяча в движении внутренней стороной стопы с последующей передачей его партнеру.
* Два игрока располагаются друг от друга на расстоянии 6–8 м. Владеющий мячом набрасывает его партнеру, который останавливает мяч внутренней стороной стопы после отскока с поворотом то в левую, то в правую сторону. Два игрока стоят на расстоянии 10–12 м. Владеющий мячом набрасывает его в сторону от 53 партнера, который делает рывок и останавливает мяч после отскока внутренней стороной стопы, потом разворачивается лицом к бросившему мяч, берет его в руки и набрасывает его для остановки партнеру.
* Последовательные передачи. Игроки стоят в углах квадрата и передают мяч в одно касание. Сделав передачу, они совершают рывок на место партнера. Нагрузка в этом упражнении зависит от размеров квадрата (у детей длина стороны квадрата – от 5 до 20 м). Если одновременно с техникой остановки и передачи мяча юные футболисты осваивают быстрый старт, то сторона квадрата должна быть покороче.
* Броски мяча верхом и остановка грудью. Остановивший мяч берет его в руки и бросает верхом партнеру обратно для выполнения этого приема.
* Один игрок становится в ворота, другой – в 10 м от них с мячом в руках. Игрок руками бросает мяч на движущегося партнера, партнер останавливает мяч грудью, ведет его и наносит удар по воротам.
* Передача мяча партнеру верхом с рук, прямым подъемом на 10 м. Остановка мяча грудью и удар по воротам одним из ранее изученных способов.

**Упражнения для обучения технике остановки мяча бедром.**

* Подбросить мяч руками на небольшую высоту вверх и опускающийся мяч остановить бедром.
* Бедром ударить по мячу вверх, опускающийся мяч остановить бедром.
* Ударить по мячу прямым подъемом, послав его вверх на не большую высоту, опускающийся мяч остановить бедром.
* Партнеры в парах располагаются в 5 м друг от друга, один набрасывает мяч верхом на небольшую высоту, другой должен остановить мяч бедром, взять в руки и бросить партнеру для остановки мяча.
* Прямым подъемом ударить мяч верхом на небольшую высоту, партнер останавливает мяч бедром, расстояние между партнером 8–10 м.

**Упражнения для обучения технике обманных движений (финтов)**

* Стоя с мячом на месте, по сигналу тренера занести ногу над мячом, верхнюю часть туловища отклонить в сторону, например, влево. По второму сигналу поднятую ногу опустить с другой стороны мяча, отклонив тело в противоположном направлении. Внутренней частью подъема стопы другой ноги отвести мяч в сторону.
* Стоя с мячом на месте, выполнить этот же финт слитно.
* Стоя лицом в 2м от конуса (стойки, маркера), выполнить этот же финт с последующим уходом в сторону.
* Медленно вести мяч и, не доходя до конуса (стойки, маркера) 2–2,5 м, выполнить ложное движение с последующим уходом в сторону.
* То же задание, но с пассивным сопротивлением партнера, который вытягивает в момент ложного движения ногу в сторону. Постепенно скорость выполнения финта увеличивать.
* Выполнить финт против медленно сближающегося партнера, который вначале действует пассивно, а затем противодействует финту вытягиванием ноги в сторону.
* Игроки в составе от 1х1 до 4х4 выполняют финт в игровых упражнениях и в подвижных играх.
* Игра 4 на 4 игрока на площадке 30м х 20м в двое ворот применением финта

«переступание через мяч» и других ранее изученных финтов.

* Игроки ведут мяч по зигзагообразной линии. Ведение выполняется в медленном темпе, а повороты – в быстром.
* Ведение мяча между стоек, расстояние между которыми постепенно сокращается с 3 до 1,5м. Тот же скоростной акцент: ведение до стоек – на средней скорости, у стойки – быстро.
* Футболисты в ходе ведения выполняют финт против стоящего соперника, который 55 реагирует на ложный прием лишь движением ноги в сторону.
* Футболисты в ходе ведения мяча выполняют финт против медленно сближающегося с ними соперника.
* Игрок, ведущий мяч, обыгрывает с помощью финта двух-трех соперников, бегущих один за другим на расстоянии 5–6 м и действующих пассивно. Для закрепления техники данного финта необходимо применять его в игровых упражнениях и подвижных играх.

**Упражнения для разучивания элементов приема «Вбрасывание мяча»**

**-** Занимающиеся располагаются в 3–4 м друг от друга и выполняют броски мяча двумя руками из-за головы без движения туловища и ног.

* Два игрока, расстояние между которыми 5–6 м, поочередно с места вбрасывают мяч друг другу.
* Два игрока выполняют это же упражнение, но делают его с нескольких шагов разбега.
* Вбрасывание мяча в цель (круг диаметром 0,5м; 1,0м; 1,5м), расположенную на расстоянии в 8–10м. Каждый вбрасывающий, попав мячом в соответствующий круг, получает определенное число баллов.
* Два игрока двигаются в противоположном направлении – один по боковой линии в зону противника, другой из зоны противника. Партнер вбрасывает мяч на ход игрока, предлагающего себя в зону противника.

**Упражнения для обучения технике перехвата мяча.**

* Игрок ведет мяч любой частью ноги прямо на партнера, который перемещается, правильно располагается и ждет момента, когда соперник, владеющий мячом, приближаясь к перехватывающему, отпускает мяч от себя и недостаточно контролирует его. В этот момент, обороняющийся быстро выдвигает ногу навстречу мячу и выталкивает его или забирает мяч для передачи партнеру, или выполняет с ним необходимые в данной ситуации технико-тактические действия.
* Два игрока, владея мячом, ведут и передают его друг другу. Третий, обороняющийся, до определенного момента продвигаясь назад к своим воротам, пласируется и при малейшей ошибке соперников за счет выдвижения ноги навстречу мячу выполняет отбор мяча перехватом.
* С линии ворот защитник посылает мяч своему нападающему. Пока мяч движется к нападающему и он его обрабатывает, защитник должен сближаться с нападающим и при ведении им мяча уловить момент для перехвата.

**Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных футболистов разнообразными двигательными навыками.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

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

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

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

**Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в футбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

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

# Рекомендации по организации психологической подготовки.

Психологическая подготовка состоит из двух разделов: общей – проводимой в течение всего года, и специальной – к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной деятельности. При психической подготовке к конкретным соревнованиям, воспитывается специальная психическая готовность занимающегося, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью управлять действиями, эмоциями и поведением. Воспитательная работа.

Эффективность воспитательной работы с юными футболистами во многом зависит от четкости ее планировании, от умения тренера ставить правильные задачи и пользования для их решения достаточно широкого разнообразного арсенала форм, средств и методов, каждой тренировочной группы составляется головой план воспитательной работы. При планировании воспитательного процесса тренер учитывает специфику деятельности спортивной школы, которая заключается в том, что проведения воспитательной работы практически имеет возможность в основном использовать то время, которое отводится на тренировочные занятия. Исключения возможны лишь в период пребывания юных футболистов в спортивно-оздоровительном лагере.

Тренеры, работающие с лицами, проходящими спортивную подготовку должны стремиться к тому, чтобы в ходе тренировочного процесса формировать у лиц, проходящих спортивную подготовку сознательное, творческое отношение к труду; высокую организованность и требовательность к себе, чувство ответственности за порученное дело; бережное отношение к инвентарю, оборудованию и спортивной форме.

Главными воспитывающими факторами в этой работе должны быть личный пример, педагогическое мастерство тренера, четкая организация тренировочной работы, товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность, формирование и укрепление коллектива.

Большое внимание необходимо уделять агитационной работе, пропагандируя хорошие традиции школы, отмечая лучшие тренировочные группы и отдельных лиц, проходящих спортивную подготовку. В этих целях постоянно оформляются и периодически обновляют стенды спортивной славы, где помещаются фотографии, призы, награды.

Такой подход способствует воспитанию клубного патриотизма как одной из многочисленных форм патриотизма занимающегося, целеустремленности, уважения к партнерам и старшим товарищам. Эффективной формой воспитательной работы может стать торжественное поощрение в футболисты с вручением спортивной формы, значков и т.д.

Напряженная атмосфера соревнования способствует формированию у лиц, проходящих спортивную подготовку бойцовских качеств, чувства товарищества, уважения к соперникам.

# Планы применения восстановительных мероприятий.

Система подготовки футболистов должна включать специальные средства и условия восстановления.

Освоению занимающимися высоких тренировочных нагрузок должны способствовать специальные восстановительные мероприятия, которые могут проводиться в различное время и сроки:

* в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;
* в условиях соревнований, когда возникла необходимость обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему туру или этапу;
* в середине соревновательного микроцикла и в свободный от игр день;
* после соревновательного микроцикла;
* после микроцикла соревнований;
* перманентно.

Профилактико-восстановительные мероприятия носят комплексный характер и включают в себя четыре группы средств:

* педагогические;
* медико-биологические;
* психологические;
* гигиенические.

**Педагогические средства** подразумевают творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления. Они предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха. Для юных футболистов старших возрастов следует планировать специальные восстановительные циклы.

**Психологические средства** способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Если такие психотерапевтические приемы регуляции психологического состояния, как аутогенная и психорегулирующая тренировки, требуют участия квалифицированных специалистов, то средства внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы следует широко использовать тренерам.

**Медико-биологическая** группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Пищевой рацион лиц, проходящих спортивную подготовку, должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия его калорийности суточным энергозатратам занимающегося и оптимального соотношения, как основных пищевых веществ, так и их компонентов. По энергозатратам футбол относится к видам спорта, характеризующимся большим объемом и интенсивностью физической нагрузки.

Восстановительный рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы. Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей могут быть несколько повышены суточные нормы воды и поваренной соли.

Между тренировочными занятиями и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами.

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественные процессы восстановления в организме занимающегося, особенно в подготовительном периоде, где происходит повышение уровня физических качеств как следствие развития адаптационных и компенсаторных механизмов, поднимающих функциональный потолок занимающегося естественным путем.

В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства как профилактика при признаках переутомления. Значительную роль в ускорении процессов восстановления особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или соревнованиями, играет массаж, гидропроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли, местная барокамера, аэроионизация.

Восстановление защитно-приспособительных механизмов у лиц, проходящих спортивную подготовку, посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой систем, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего влияния ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм.

Спортивный массаж включает ручной, вибромассаж, ультразвуковой. Ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях. Предупредительный – за 15-30 мин до выступления, восстановительный – через 20-30 мин после работы, при сильном утомлении – через 1-2 часа. Вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц.

Растирки и спортивные кремы способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность. Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется в мышцах тепло.

Гидротерапия включает в себя парные и суховоздушные бани, души (дождевой, игольчатый, пылевой, струевой, шотландский, веерный, циркулярный), ванны (контрастные, вибрационные, хлоридно-натриевые (соляные), хвойные, «жемчужные»).

В связи с тем, что восстанавливающие физиотерапевтические процедуры, как правило, кратковременны, следует в режиме дня занимающегося предусматривать 20-30 мин дополнительно к продолжительности занятия на гигиенические или восстанавливающие процедуры. Время на профилактически-восстановительные мероприятия входит в общее количество часов, предусмотренное учебным планом для каждого года обучения.

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

Система **гигиенических факторов** включает следующие разделы:

* оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы, трудовой деятельности;
* рациональный распорядок дня;
* личная гигиена;
* специализированное питание и рациональный питьевой режим;
* закаливание;
* гигиенические условия тренировочного процесса;
* специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке в сложных условиях (климат, климато-временные факторы)

В комплексной реализации данной системы на всех этапах подготовки принимают участие тренеры, медицинские работники и сами лица, проходящие спортивную подготовку.

Оптимальные социально-гигиенические факторы микросреды проявляются во взаимоотношениях и влиянии людей, окружающих лиц, проходящих спортивную подготовку (родители, родственники, товарищи, члены учебного и спортивного коллективов). Их постоянное влияние может оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на психическое состояние занимающегося, его морально-волевую подготовку, спортивные результаты.

Тренер должен хорошо знать и постоянно контролировать состояние микросреды, принимать меры для ее улучшения, используя различные средства и методы педагогических и других воздействий.

Особенности учебной деятельности юных футболистов в общеобразовательной школе необходимо учитывать при всех видах планирования тренировочной работы. В периоды напряженной учебной деятельности уровень тренировочных и соревновательных нагрузок следует снижать.

Личная гигиена – это рациональный распорядок дня, уход за телом, отказ от вредных привычек.

Рациональный распорядок дня позволяет:

* создавать оптимальные условия для учебной и спортивной деятельности;
* повышать спортивную работоспособность;
* воспитывать организованность и сознательную дисциплину;
* выполнять различные виды деятельности в определенное время;
* правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых;
* выбирать оптимальное время для тренировок;
* регулярно питаться;
* соблюдать режим сна.

Выбор времени для проведения учебно-тренировочных занятий устанавливается с учетом суточной динамики спортивной работоспособности, конкретных задач данного периода подготовки, времени проведения предстоящих соревнований и других факторов. Наиболее оптимальным для тренировок является время от 10 до 13 ч и от 16 до 20 ч.

**Варианты восстановительных комплексов различной направленности**

Таблица №11

|  |  |
| --- | --- |
| **Комплексы глобального воздействия** | **Комплексы избирательного воздействия** |
|  | **После тренировки** |
|  | **скоростного характера** | **анаэробного характера** | **аэробного характера** |
| ***Первый комплекс*** |
| Сауна | Тёплая эвкалиптовая ванна | Горячая хвойная ванна | Тёплая морская ванна |
| Общий ручной массаж | Облучение видимыми лучами синего спектра | УФО | Тонизирующее растирание |
| Аэроионизация | Частичныймассаж | Частичныймассаж | Аэроионизация |
| ***Второй комплекс*** |
| Сегментарный массаж Общий ручной массаж УФО | Сауна УФО Аэроионизация | Кислородная ванна УФО Инфракрасное облучение | Углекислая ванна Гидромассаж Облучение видимыми лучами синего спектра |
| ***Третий комплекс*** |
| Горячая хвойная ванна Гидромассаж | Тёплый дождевой душ УФО | Тёплая хвойная ванна Гипероксические процедуры | Тёплый дождевой душ Тонизирующее растирание |
| Аэроионизация | Частичный массаж | Частичный массаж | УФО |

**Планирование восстановительных процедур с учётом направленности нагрузок предшествующего и последующего занятий**

Таблица №12

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Направленность первого занятия** | **Восстановительные средства** | **Направленность второго занятия** |
| Скоростно-силовая | Частичный массаж Облучение видимыми лучами синего спектра Тёплая эвкалиптовая ванна | Аэробная |
| Аэробная | Кислородная ванна Тонизирующее растираниеАэроионизация | Анаэробная |
| Анаэробная | Гипербарическая оксигенацияУглекислая ванна Гидромассаж | Аэробная |

**Схема использования средств восстановления**

Таблица №13

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Утро** | **После первой тренировки** | **После второй тренировки** |
| ***Понедельник*** |
| Разминка Гигиенический душ | Душ 3-4 мин (t +35-37°C) Вибромассаж 1 -2 мин на группы мышц, которые выполняли основную нагрузку | Тёплый душ (t+35-37°C) |
| ***Вторник*** |
| Обтирание мокрым полотенцем, растирание сухим 3-4 мин | Контрастный душ, чередуется с обливанием холодной водой 3-4 мин (1 мин душа -t+37-39°C) и 5-10мин(1+10-15°С) Локальный ручной массаж на группы мышц, на которые будет выпадать основная нагрузка | Одна из разновидностей ванн в течение 10-15 мин (по самочувствию) |
| ***Среда*** |
| Обтирание или душ | Сауна, 3 захода (t +90-1 10°С) по 5-7 мин, 10- 15c(t+10-15°C). После каждого захода обливание холодной водой | Один из видов локального массажа на группу мышц, выполняющих основную нагрузку |
| ***Четверг*** |
| Гигиенический душ | Горячий душ 4-5 мин (t по самочувствию) Баровоздействие - три подъёма на высоту 1200- 1500 м для ног, 600-800 м для рук с экспозицией по 2-3 мин и компрессией между подъемами в 0,5-0,7 атм. в течение 30-40 с | Пассивное плавание в бассейне или ванне в течение 10-15 мин (t воды посамочувствию) |
| ***Пятница*** |
| Обтирание | Гигиенический душ 3-4 мин (t +35-37°С) Вибромассаж 1-2 мин на группу мышц, которые выполняли основную нагрузку | Тёплый душ (t+35-37°С) |
| ***Суббота*** |
| Душ или обтирание по желанию | Душ и упражнения на растягивание | Баня с водными процедурами по 4-5 заходов по 5-7 мин, после каждого захода тёплый душ или ванны 3-5 мин (температура воды пожеланию) |
| ***Воскресенье*** |
| Отдых, при необходимости - гальванизация, электрофорез и др. (по указанию врача) |

# Планы антидопинговых мероприятий.

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и метода, включенных в [перечни](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_192773/2ff7a8c72de3994f30496a0ccbb1ddafdaddf518/#dst100012) субстанций и методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми [правилами](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_181368/2ff7a8c72de3994f30496a0ccbb1ddafdaddf518/#dst100010), утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми.

Нарушения антидопинговых правил:

1. использование или попытка использования занимающимся запрещенной субстанции и запрещенного метода;
2. наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма занимающегося, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании;
3. отказ занимающегося явиться на взятие пробы, неявка занимающегося на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом занимающегося от взятия пробы;
4. нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности занимающегося для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе не предоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;
5. фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;
6. обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций ВАДА;
7. распространение запрещенной субстанции и запрещенного метода;
8. использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении занимающегося, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Не допускается нарушение антидопинговых правил лицами, проходящими спортивную подготовку, а также тренерами, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, использование в отношении животных, участвующих в спортивном соревновании, запрещенной субстанции и запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции и запрещенного метода занимающимся, а также в отношении животного, участвующего в спортивном соревновании, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных ВАДА.

Допинг-контроль представляет собой процесс, включающий в себя планирование проведения тестов, взятие проб, их хранение, транспортировку, лабораторный анализ проб, послетестовые процедуры, а также проведение соответствующих слушаний и рассмотрение апелляций.

Тестирование представляет собой элементы допинг-контроля, включающие в себя планирование проведения тестов, взятие проб, их хранение и транспортировку в лабораторию, аккредитованную ВАДА.

Тестирование осуществляется как в соревновательный период, так и во внесоревновательный период. Под соревновательным периодом понимается период, связанный с участием занимающегося и животного в конкретном соревновании, если правилами международной спортивной федерации по соответствующему виду спорта или иной международной антидопинговой организацией либо общероссийской антидопинговой организацией не предусмотрено иное. Время, не включенное в соревновательный период, является внесоревновательным периодом.

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

1. проведение допинг-контроля;
2. установление ответственности лиц, проходящих спортивную подготовку, тренеров, специалистов в области ФК и С за нарушение антидопинговых правил;
3. предупреждение применения запрещенных субстанций и методов;
4. повышение квалификации специалистов, проводящих допинг-контроль;
5. включение в программы организаций, осуществляющих спортивную подготовку, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
6. проведение антидопинговой пропаганды в СМИ;
7. проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
8. проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности лиц, проходящих спортивную подготовку;
9. оказание федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, общероссийской антидопинговой организацией содействия органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации в антидопинговом обеспечении спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;
10. установление ответственности физкультурно-спортивных организаций за нарушение условий проведения допинг-контроля, предусмотренных [порядком](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_91798/2ff7a8c72de3994f30496a0ccbb1ddafdaddf518/#dst100010) проведения допинг-контроля;
11. осуществление международного сотрудничества в области предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним.

Организаторы спортивных мероприятий в целях реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним обязаны обеспечивать условия для проведения допинг-контроля на спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, а также содействовать проведению тестирования на указанных спортивных мероприятиях в соответствии с порядком проведения допинг-контроля.

Антидопинговая работа планируется и проводится в соответствии с нормативно-правовой базой, разработанной по указу Президента РФ.

Значительное внимание уделяется антидопинговой пропаганде, проводятся тематические семинары, разработанные для различных целевых аудиторий, а также распространяется соответствующая информационно-справочная литература.

Наряду с традиционными вопросами поднимаются темы, актуальные в последнее время.

# Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика в течение всего периода обучения позволяет подготовить помощников, привлекая занимающихся к организации занятий и проведению соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях.

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

**План инструкторской и судейской практики.**

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

1. Построить группу и подать основные команды в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
5. Составить конспект тренировочного занятия и провести занятие с командой.
6. Провести подготовку команды к соревнованиям.
7. Руководить командой на соревнованиях.

В процессе овладения способностями судьи по спорту необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

1. Участвовать в судействе тренировочных игр совместно с тренером.
2. Провести судейство тренировочных игр в поле (самостоятельно).
3. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
4. Судить игры в качестве судьи в поле.

Для подготовки инструктора и судьи необходимо проводить систематические теоретические занятия, а также пополнять свой багаж знаний за счет самообразования.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки на все года:

1. Правила и принципы организации и судейства соревнований по футболу.
2. Основы планирования тренировочных занятий и составления конспектов.
3. Особенности организации тренировочных занятий.

# 4. Система контроля и зачетные требования.

# 4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта приводятся в таблице.

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность**

Таблица 14

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние;

1. - незначительное влияние.

# 4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки.

Результатом реализации Программы является:

**На этапе начальной подготовки:**

* формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
* формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
* освоение основ техники по виду спорта футбол;
* всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
* укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
* отбор перспективных занимающихся для дальнейших занятий по виду спорта футбол.

**На тренировочном этапе** (этапе спортивной специализации):

* повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
* приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта футбол;
* формирование спортивной мотивации;
* укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

# Виды контроля подготовленности.

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке занимающихся выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный.

*Оперативный* контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение занимающегося в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

*Текущий* контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

*Этапный* контроль связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности занимающегося.

Рациональное планирование процесса многолетней подготовки дает необходимый эффект только при наличии тщательной системы контроля за ходом подготовки. Содержание требований к уровню подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку по футболу составляют конкретные количественные показатели по основным видам подготовки, физическому развитию, результатам участия в соревнованиях, подготовке кандидатов в сборные команды и команды мастеров.

В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов по общей, специальной физической, технико-тактической подготовке и уровню теоретических знаний.

Прием контрольных нормативов осуществляется в не менее двух раз в течение года (март-апрель, сентябрь-октябрь).

# Комплексы контрольных упражнений и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки**

Таблица №15

**Этап начальной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| **Юноши** | **Девушки** |
| Быстрота | Бег на 30 м с высокого старта (не более 6,9 с) | Бег на 30 м с высокого старта(не более 7,1 с) |
| Бег на 60 м с высокого старта (не более 12,1 с) | Бег на 60 м с высокого старта (не более 12,4 с) |
| Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,3 с) | Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,6 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 110 см) | Прыжок в длину с места (не менее 105 см) |
| Тройной прыжок (не менее 330 см) | Тройной прыжок (не менее 270 см) |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см) |

Таблица №16

**Тренировочный этап:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| **Юноши** | **Девушки** |
| Быстрота | Бег на 15 м с Высокого старта(не более 2,8 с) | Бег на 15 м с Высокого старта(не более 3 с) |
| Бег на 15 м с хода (не более 2,4 с) | Бег на 15 м с хода (не более 2,6 с) |
| Бег на 30 м с Высокого старта(не более 4,9 с) | Бег на 30 м с Высокого старта(не более 5,1 с) |
| Бег на 30 м с хода (не более 4,6 с) | Бег на 30 м с хода (не более 4,8 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 1 м 90 см) | Прыжок в длину с места (не менее 1 м 70 см) |
| Тройной прыжок (не менее 6 м 20 см) | Тройной прыжок (не менее 5 м 80 см) |
| Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 12 см) | Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 10 см) |
| Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см) | Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 16 см) |
| Сила | Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м) | Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 4 м) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная Техническая программа |

**Обязательная техническая программа:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнения / возраст** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
|  |
| 1 | **По технической подготовке (*для полевых игроков):*** |
| Удар по мячу на точность | - | - | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |
| 2 | Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек) | - | - | - | - | - | 10,0 | 9,5 | 9,0 | 8,7 | 8,5 | 8,3 |
| 3 | Жонглирование | - | - | 8 | 10 | 12 | 20 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 |
| 4 | Удар на дальность - сумма ударов правой и левой ногой (м) | - | - | - | - | 45 | 55 | 65 | 75 | 80 | 85 | 90 |
| ***для вратарей:*** |
| 1 | Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м) | - | - | - | - | - | 30 | 34 | 38 | 40 | 43 | 45 |
| 2 | Бросок рукой мяча на дальность (м) | - | - | - | - | - | 20 | 24 | 26 | 30 | 32 | 34 |

1. Удары по воротам на точность. Выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (занимающиеся 10-12 лет - расстояния 11м). Занимающиеся посылают мяч в половину ворот (мяч должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе чем в 10 м за воротами). Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.
2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по ворогам. Выполняется с линии ворот (30м от линии штрафной площади) вести мяч 20м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая ставится в 10м от штрафной площади, а через каждые два метра ставятся еще три стойки) и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. Если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.
3. Жонглирование мячом. Выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности, без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.
4. Удар по мячу на дальность. Выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом.

Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания о землю по коридору шириной 10м.

Для удара каждой ногой дается три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определятся по сумме лучших ударов обеими ногами.

**Вратари** выполняют следующие упражнения:

1. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов). Выполняется по коридору шириной 10м.
2. Вбрасывание мяча рукой на дальность. Выполняется по коридору шириной 3м., разбег не более четырех шагов.

# 5. Перечень информационного обеспечения Программы.

# 5.1. Список литературных источников.

1. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. Котенко Н.В.. – М.: Олимпия, 2007.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. Пособие для учителей и методистов. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов, Просвещение. Москва, 2011.
3. Закон РФ от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ».
4. Закон РФ от 21 ноября 2011 года № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан РФ» (ред. от 26.04.2016).
5. Комплексный контроль в спортивных играх. Годик М.А., Скородумова А.П.. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
6. Первые шаги в футболе. Методическое пособие. В.В. Варюшин, Р.Ю. Лопачев, 2014.
7. Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
8. Подготовка футболистов, Монаков Г.В. М.: Советский спорт, 2007.
9. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008. - 272 с.
10. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».
11. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
12. Программа дополнительного образования по физической культуре для общеобразовательных организаций и профессиональных образовательных организаций на основе футбола, М.: Советский спорт, 2011.
13. Теория и методика подготовки юных футболистов. Лапшин О.Б.. – М.: Человек, 2010. 176 с.
14. Тренировка юных футболистов, Варюшин, В.В.М.: Физическая культура, 2007.
15. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Футбол», утвержденные Приказом от 27.03.2013г. № 147 Министерством спорта Российской Федерации.
16. Физиология футбола. З. Орджоникидзе, В. Павлов, Москва, 2008.
17. Футбол. Настольная книга детского тренера. 1 этап (8-10 лет), А. Кузнецов, [Олимпия Пресс](http://www.bookvoed.ru/books?publisher=3619) , 2010.
18. Футбол. Настольная книга детского тренера. А.А. Кузнецов. – М.: Профиздат, 2011. – 407с.
19. Футбол. Правила. [Проспект](http://www.labirint.ru/pubhouse/1447/), 2016.
20. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва М.: Советский спорт, 2011.
21. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов, Петухов А.В., М.: Советский спорт, 2006.

# Перечень Интернет-ресурсов.

1. Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>.
2. Официальный сайт министерства спорта Московской области <http://www.mst.mosreg.ru/>.
3. Официальный сайт Российского футбольного союза <http://www.rfs.ru/>.
4. Официальный сайт министерства здравоохранения Российской Федерации <http://www.rosminzdrav.ru/>.