

ГБУ «ЦЕНТАРОВЕВСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА КУРЧАЛОВЕВСКОГО РАЙОНА»

Рассмотрена и одобрена

на совещании при директоре
СШ

Протокол № 5

от «09» января 2019г.

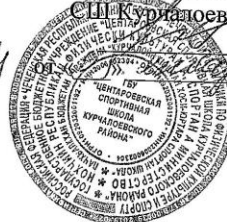


УТВЕРЖДАЮ:

Директор «Центаровевская
СШ Курчалоевского района»

А.Р.Селимов

20 19г.



ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ФУТБОЛ»

Разработана на основании Федерального стандарта спортивной
подготовки по виду спорта «Футбол», утвержденного
приказом Минспорта России от 19 января 2018 года № 3

Срок реализации программы: без ограничения

Государственный Заказчик Программы:
Министерство Чеченской Республики по физической культуре и спорта

Разработчик программы: Государственное бюджетное учреждение
«Центаровевская спортивная школа Курчалоевского района»

с.Центарой.
2019 год.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	7
2.1. 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 виду спорта футбол.....	7
2.2. Режимы тренировочной работы.....	7
2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол.....	9
2.4. Тренировочные сборы.....	10
2.5. Соревновательная деятельность	11
2.6. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.....	12
2.7. Материальная база Учреждения	14
2.8. Экипировка, спортивный инвентарь и оборудование, необходимые для прохождения спортивной подготовки	15
2.9. Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку в Учреждении.....	16
2.10. Структура годичного цикла	18
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	20
3.1. Организационно-методические указания.....	21
3.1.1. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований в Учреждении	22
3.2.....	
Программный материал для практических занятий	24
3.2.1. Специфическая (футбольная) подготовка	25
3.2.2. Физическая подготовка (для всех тренировочных этапов).....	26
3.2.3. Специальная физическая подготовка.....	28
3.2.4. Основы технической подготовки	30
3.2.5. Техническая и тактическая подготовка (по этапам подготовки)	34
3.2.6. Теоретическая подготовка	48

3.3. Планирование тренировочного процесса спортивной подготовки в Учреждении.....	51
3.4. Планы антидопинговых мероприятий	57
3.5. Планы инструкторской и судейской практики	59
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	61
4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки.....	61
4.2. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольнопереводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.....	62
4.3. Методические указания по организации тестирования	69
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	73
5.1. Список литературных источников.....	73
5.2. Перечень Интернет-ресурсов.....	73
6. КАЛЕДАРНЫЙ ПЛАН.....	75
Приложение № 1 к Программе спортивной подготовки по футболу План-график спортивной подготовки этапа начальной подготовки до года.....	76
1 Приложение № 2 к Про1грамме спортивной подготовки по футболу План-график спортивной подготовки этапа начальной подготовки свыше года	77
Приложение № 3 к Программе спортивной подготовки по футболу План-график спортивной подготовки тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до 2 лет.....	78
Приложение № 4 к Программе спортивной подготовки по футболу План-график спортивной подготовки тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше 2 лет	79
Приложение № 5 к Программе спортивной подготовки по футболу План-график спортивной подготовки этапа совершенствования спортивного мастерства	80

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» составлена на основании:

- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19.01.2018 №34;
- Федерального закона от 14.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 №999;
- методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, подготовленных Министерством спорта Российской Федерации и доведенных письмом Минспорта РФ от 12.05.2014г. № ВМ-04- 10/2554.

Футбол - это олимпийский вид спорта, включенный во Всероссийский реестр видов спорта, номер-код вида спорта 0010002611Я.

Спортивная подготовка тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

Спортивная подготовка по виду спорта «футбол» в Государственном бюджетном учреждении ГБУ «Центароевская СШ Курчалоевского района» (далее - Учреждение) осуществляется с 09 января 2019 года на следующих этапах (юноши, девушки (при условии комплектования групп)):

- 1) этап начальной подготовки;
- 2) тренировочный этап;
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства.

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

1) На этапе начальной подготовки:

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

2) На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по футболу;
- формирование мотивации для занятий футболом;

- укрепление здоровья спортсменов;
- обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям;
- воспитание морально-волевых, этических качеств.

3) На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- индивидуализация тренировочного процесса;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
 - сохранение здоровья спортсменов;
 - дальнейшее совершенствование психологических качеств.

Спортивная подготовка в Учреждении осуществляется на основании государственного задания на оказание государственных услуг (работ) для учреждений, подведомственных Министерству Чеченской Республики по физической культуре и спорту, на средства в виде:

- субсидий, предоставляемых Учреждению из бюджета Чеченской Республики на финансовое обеспечение выполнения государственного задания;
- иных источников, не запрещенных законодательством РФ.

Целью реализации программы является подготовка спортсменов высокого класса, способных войти кандидатами в составы спортивных сборных команд Курчалоевского района, Чеченской Республики, межрегиональных объединений и Российской Федерации.

2.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. 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 виду спорта футбол

•Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления на этап (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	12-14
Тренировочный этап (спортивной специализации)	5	12	12-14
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	16	2-6

Прием в Учреждение в группы на этапы спортивной подготовки осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в оценке общей физической и специальной физической подготовки поступающих в соответствии с нормативами, определенными **федеральными стандартами** спортивной подготовки и данной программой спортивной подготовки и не имеющих медицинских противопоказаний

для занятий футболом.

Зачисление в Учреждение осуществляется приказом Директора Учреждения на основании добровольного волеизъявления заявителя (Уполномоченного лица) при соблюдении всех вышеуказанных требований.

2.2 Режимы тренировочной работы

Тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 8 по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

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

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

Объемы тренировочных нагрузок определяются для каждого этапа спортивной подготовки (Таблица N «2»).

Таблица № 2

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Объем тренировочной нагрузки	Этаны и периоды спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	7	9	12	14
Количество тренировок в неделю	4	5	6 .	7	12
Общее количество часов в год	312	364	468	624	728
Общее количество тренировок в год	208	260	312	364	624

Недельный режим спортивной подготовки является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с этапа спортивной специализации третьего года подготовки, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах

общегодового плана спортивной подготовки, определенного данному этапу. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем плана спортивной подготовки каждой группы был выполнен полностью.

Распределение тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле по этапам подготовки представлены в Планах-графиках спортивной подготовки (Приложения №№ 1-6 к настоящей Программе).

2.3.Соотношение объемов тренировочного процесса, по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

Таблица № 3

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	<i>До года</i>	<i>Свыше года</i>	<i>До двух лет</i>	<i>Свыше двух лет</i>	
Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17	4-6
Специальная физическая подготовка (%)	4-6	4-6	9-11	9-11	9-11
Техническая подготовка (%)	35-45	35-45	26-34	18-23	13-17
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9-11	9-11	9-11	9-11	13-17
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	22-28	22-28	26-34	31-39	35-45
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	4-6	4-6	5-8	5-8	8-10

В основе управления тренировочным процессом лежит изменение соотношения групп упражнений и объемов нагрузки в них в различных циклах и этапах подготовки.

2.4.Тренировочные сборы

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

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований согласно рекомендуемой классификации тренировочных сборов (Таблица № 4).

Участие в тренировочных сборах осуществляется за счет средств, выделенных в рамках целевой субсидии, привлеченных внебюджетных средств.

Таблица № 4

Перечень тренировочных сборов

№	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	
1. Тренировочные сборы					
1.1	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	Определяется Учреждением
1.2	По подготовке к Чемпионатам, Кубкам* Первенствам России	-	14	18	Определяется Учреждением
1.3	По подготовке к другим Всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	Определяется Учреждением
1.4	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	Определяется Учреждением
2. Специальные тренировочные сборы					
2.1	По общей или специальной физической подготовке	-	14	18	Не менее 70% от состава группы
2.2	Восстановительные	-	До 14 дней	До 14 дней	Определяется Учреждением
2.3	Для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год	До 5 дней, но не более 2 раз в год	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 раз в год		-	Не менее 60% от состава группы
2.5	Просмотровые (для зачисления в профессиональные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта)	-			В соответствии с правилами приема в спортивную школу, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта

2.5.Соревновательная деятельность

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку в Учреждении, представляет собой участие в соревнованиях контрольных и основных.

Для спортсменов Учреждения основными считаются соревнования по футболу ЕКП Минспорта РФ, среди команд спортивных школ, Чемпионата и Кубка Курчалоевского района, Чемпионата и Кубка Чеченской Республики по футболу. Именно в соответствии со сроками основных турниров надлежащим образом строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание и календарный план выступлений спортсмена.

Для участия в основных соревнованиях спортсмены Учреждения должны принять участие в контрольных соревнованиях, сначала проявив свои и соревновательные возможности и готовность к выступлению на основных стартах.

Планируемые показатели соревновательной деятельности в Учреждении представлены в Таблице № 5.

Планируемая соревновательная деятельность спортсменов в рамках Программы спортивной подготовки по футболу в Учреждении формируется ежегодно в форме Единого календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий.

Планируемые показатели соревновательной деятельности

по виду спорта «футбол»

Этапы и годы спортивной подготовки, количество соревнований, игр

Таблица № 5

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Совершенствования спортивного мастерства
	<i>До года</i>	<i>Свыше года</i>	<i>До двух лет</i>	<i>Свыше двух лет</i>	
Контрольные	1	1	1	2	2
Отборочные	-	-	1	2	1
Основные	1	1	2	2	2
Тренировочные игры	1	1	1	1	1
Всего	22	22	28	28	32

2.6.Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Таблица № 6

Этапы спортивной подготовки	Возраст занимающихся	Кол-во занимающихся	Кол-во часов в неделю	Требования, по физической и технической подготовке
Начальная подготовка 1 года обучения	9 лет	12-14	6	Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке
Начальная подготовка 2 года обучения	10 лет	12-14	7	
Начальная подготовка 3 года обучения	11 лет	12-14	7	
Тренировочный этап 1 года обучения	12 лет	12-14	9	Выполнение контрольно-нормативных требований
Тренировочный этап 2 года обучения	13 лет	12-14	9	Выполнение контрольно-нормативных требований, ТТТ юн. разряда
Тренировочный этап 3 года обучения	14 лет	12-14	12	Выполнение контрольно-нормативных требований, II-III юн. разряда

Тренировочный этап 4 года обучения	15 лет	12-14	12	Выполнение контрольно-нормативных требований, I-IIIюн. разряда
Тренировочный этап 5 года обучения	16 лет	12-14	12	Выполнение контрольно-нормативных требований, 1 -2 спортивного
Совершенствования спортивной подготовки	17 лет	2-6	14	Выполнение контрольно-нормативных требований, подтверждение 1-2

Оценка эффективности качества спортивной подготовки в Учреждении проверяется в соответствии с планом работы 1 раз в год в виде контрольных и контрольно-переводных нормативов согласно Плана-графика спортивной подготовки на год по каждому этапу подготовки.

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

Зачисление в Учреждение для прохождения спортивной подготовки на этап начальной подготовки производится по результатам отбора на основании нормативов общей физической и специальной физической подготовки (Таблица №7).

Таблица № 7

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

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)		
	Юноши		
	НП-1 (2009г. р.)	НП-2 (2008г.р.)	НП-3 (2007г.р.)
Скорость	Бег на 30 м со старта		
	6.6	6.0	5.5
	Бег на 60 м со старта		
	11.8	11.4	11.0
	Челночный бег 3*10 м (с)		
	9.3	9.2	8.7
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)		
	135	150	170
	Тройной прыжок (см)		
	360	420	500
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)		
	12	15	18
Выносливость	Бег на 1000м (мин.с)		
	Без учета времени		

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)				
	Юноши				
	ТЭ-1 (2006 г.р.)	ТЭ-2 (2005г. р.)	ТЭ-3 (2004г.р.)	ТЭ-4 (2003г. р.)	ТЭ-5 (2002г.р.)
Скорость	Бег на 15м с высокого старта (с)				
	2.8	2.75	2.7	2.65	2.6
	Бег на 15м с хода (с)				
	2.4	2.35	2.3	2.25	2.2
	Бег на 30м с высокого старта (с)				
	4.9	4.85	4.8	4.7	4.65
	Бег на 30 м с хода (с)				
	4.6	4.55	4.5	4.45	4.4
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)				
	190	194	198	202	205
	Тройной прыжок (см)				
	620	630	635	645	655
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)				
	20	22	24	25	26
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (м)				
	6	6,5	7	7,5	8,0
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа				

2.7. Материально-техническая база Учреждения

Материально-техническая база и инфраструктура Учреждения на сегодняшний день не в полной мере соответствуют требованиям, установленным ФССГТ по виду спорта футбол от 19.01.2018г. № 134.

2.8. Экипировка, спортивный инвентарь и оборудование, Необходимые для прохождения спортивной подготовки

Спортивная экипировка, спортивный инвентарь и оборудование на этапах спортивной подготовки приобретаются за счет средств целевой субсидии, выделенной в соответствии с утвержденным муниципальным заданием на оказание муниципальных услуг (работ) для Учреждения и привлеченных внебюджетных средств.

Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, необходимые для прохождения спортивной подготовки в Учреждении, отражены в Таблицах №№8, 9, 10.

Спортивная экипировка

Таблица № 8

№ п/п	Наименование	Ед. измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1	Манишка футбольная	штук	14

Таблица № 9

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				ЭНП		ТЭ (СС)		ЭССМ	
				количество	срок эксплуатации (месяцев)	количество	срок эксплуатации (месяцев)	количество	срок эксплуатации (месяцев)
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
1.	Бутсы футбольные	пар	На занимающегося	-	-	1	12	1	6
2.	Гетры футбольные	пар	На занимающегося	-	-	2	6	2	6
3.	Перчатки вратарские	пар	На занимающегося	-	-	1	12	1	6
4.	Рейтузы для вратаря	пар	На занимающегося	-	-	1	12	1	12
5.	Свитер для вратаря	штук	На занимающегося	-	-	1	12	1	6
6.	Трусы футбольные	пар	На занимающегося	-		2	6	2	6
7.	Футболка	штук	На занимающегося	-	-	2	12	2	12
8.	Щитки футбольные	пар	На занимающегося	-	-	1	12	1	6

Таблица №10

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый
для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
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
6.	гантели массивные от 1 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

2.9. Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку в Учреждении

Занимающиеся на этапах начальной подготовки должны иметь медицинскую справку, что ребенку не противопоказано заниматься футболом.

Занимающиеся, проходящие спортивную подготовку в Учреждении на тренировочных этапах (спортивной специализации), проходят обязательный углубленный медицинский осмотр два раза в год в Государственном автономном учреждении здравоохранения «Врачебно-физкультурный диспансер», с которым у спортивной школы заключено Соглашение о ежегодном проведении диспансерного обслуживания.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку в Учреждении, осуществляется работниками в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428), и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения по данному вопросу. В соответствии с пунктом 2 указанного приказа в оказание медицинской помощи входит:

периодические медицинские осмотры;

- углубленное медицинское обследование спортсменов два раза 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 спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

2.10. Структура годичного цикла

Годичный цикл устанавливается для групп тренировочного этапа и условно делят на подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Подготовительный период охватывает отрезок времени от начала возобновления занятий до первого планового соревнования.

Соревновательный период - это период проведения календарных игр.

Переходный период - начинается с момента окончания сезона и длится до начала занятий в новом годичном цикле.

Подготовительный период продолжительностью 3-3,5 месяца (начинается с 06-11 января и заканчивается подготовкой к 1-ой игре на первенство), делящийся на *общий подготовительный* (7 недель) и *специальный подготовительный* (7 недель):

В общем подготовительном этапе или цикле больше планируется занятий по общей физической подготовке, так как в это время закладывается фундамент для выступления в соревновательном периоде. Причём необходимо понимать, что на данном этапе тренировочный процесс для разного возраста юных футболистов, по объёмам и интенсивности, должен быть различным. В это время большое внимание уделяется выносливости (способность противостоять утомляемости).

Различают *общую* и *специальную* выносливость. Физиологической основой общей выносливости являются аэробные (дыхательные), а специальной - анаэробные (без кислородные) энергетические возможности организма. Основное внимание воспитанию общей выносливости отводится в 1 цикле подготовительного периода, как минимум 2 занятия в неделю, а во 2 цикле 1 занятие в две недели. Для воспитания общей выносливости применяется равномерный метод, выполняя различные физические упражнения с интенсивностью 75-80% от максимального ЧСС - 140-160 уд/мин. Во 2 цикле подготовительного периода выполняется работа для выработки специальной выносливости, где упражнения длятся не более 2 мин. С интенсивностью 85- 90% от максимального.

Развитие быстроты планируют на первую половину недельного цикла подготовительного периода и тогда, когда организм отдохнул, при восстановлении пульса до 120 и меньше уд/мин.

Развитие силы (способность преодолевать внешние сопротивления посредством мышечных усилий). Различают: *относительную* и *абсолютную* силу. Относительная сила - величина силы, приходящаяся на 1 кг веса спортсмена. Абсолютная сила - сила всей мышечной массы, которую спортсмен развивает при максимальном усилии.

Ловкость - умение осваивать быстро новые движения и успешно координировать в различных условиях включается на 1-ой половине недельного цикла.

В подготовительном периоде общеподготовительного этапа 7 недель, следовательно, в каждую неделю укладывается развитие одного из физических качеств: мышечной силы, быстроты, скоростно-силовые качества, выносливость общая, выносливость динамической силы, ловкость и гибкость.

Специальный подготовительный этап или цикл, продолжающийся 7 недель или до первой игры на первенство, направлен на совершенствование навыков и умений профессионально значимых качеств футболистов и развития технико-тактического мастерства. Тренировочный процесс характеризуется более специализированной подготовкой за счёт снижения объёма нагрузок, направленных на развитие общей выносливости увеличение доли сопряжённых средств подготовки для совершенствования не только физической и психологической подготовки, но и технического и технико-тактического мастерства. Основное внимание уделяется совершенствованию специальных физических качеств (быстроты, скорости, скоростной выносливости) техники и технико-тактического мастерства, развитию предпосылок достижения высшего уровня спортивного мастерства и спортивной формы. Этот цикл

подготовки более специфичен, а в контрольно-подготовительном мезоцикле, по сути, служит моделью тех внешних условий, с которыми предстоит встретиться команде в соревновательном периоде. На данном этапе проводятся спортивные сборы: для подведения футболистов к контрольным соревнованиям.

Соревновательный период длится 29 недель, по в нём заложены некоторые особенности: участие в соревнованиях календарного плана

Учреждения (10 недель); переходный макроцикл - активный отдых с обязательным домашним заданием для поддержания спортивной формы (4,5 недели); ударный подготовительный макроцикл (4 недели); участие в соревнованиях календарного плана Учреждения (10 недель). Используя недельный микроцикл с 4-5 тренировочными днями и игрой на первенство, необходимо вывести детские и юношеские команды Учреждения на пик физической, технической, тактической, моральной, психологической и т.д. формы и стараться, как можно дольше сохранить все данные возможности футболистов. После переходного макроцикла проходит ударный подготовительный макроцикл, где необходимо определить спортивную форму у юных футболистов, затронуть все пики физических, технических, тактических возможностей для подведения спортивной формы команд на пик возможностей футболистов для участия в соревнованиях «МРО Северо-Запад» и ЕКП Минспорта РФ.

Переходный период длится 9 недель, начинается после последней игры и до 06-11 января следующего года. На этом этапе происходит восстановление спортсменов от физической, моральной, психологической нагрузки в ходе участия в соревновании. Цель периода - восстановить и оздоровить спортсменов, подготовить для дальнейшей работы над повышением спортивного мастерства, вывод организма на более высокий уровень и удержание этого уровня в течение длительного времени. Основная задача - постепенное снижение нагрузок и переход к активному отдыху. На данном этапе можно переключиться на другие виды игр (теннис-бол, ручной мяч и т.д.).

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы содержит учебный материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам обучения и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам обучения, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной и воспитательной работе.

3.1. Организационно-методические указания

Основная цель многолетнего тренировочного процесса в футбольной школе - подготовить высококвалифицированных футболистов, способных в составе команды бороться за самые высокие места на межрегиональных, российских и международных соревнованиях.

В основе многолетней подготовки футболистов лежат принципы спортивной подготовки, свойственные всем видам спорта, принципы подготовки в спортивных играх и специфические принципы подготовки футболистов.

Система подготовки спортивного резерва основывается на следующих положениях:

- целевая направленность подготовки юных футболистов на достижение в будущем высшего спортивного мастерства;

- уровень подготовленности юных футболистов на каждом этапе многолетней подготовки должен реализовываться в соревновательных достижениях. При этом на первых двух этапах ведущими являются соревновательные достижения личности. Такие, например, как стремление юного игрока побеждать соперника в любом игровом эпизоде, быть лидером, не опускать руки, если команда проигрывает;

- в физической подготовке юных футболистов должно быть такое сочетание тренировочных средств, которое обеспечивало бы соразмерность в развитии разных физических качеств. Реализация установки на соразмерность позволит сбалансировать эффективность энергетических механизмов юных спортсменов в зависимости от энергетических требований конкретных упражнений;

- содержание тренировки на каждом этапе должно обеспечивать перспективное опережение формирования спортивно-технических умений и навыков. Юные футболисты должны постепенно овладевать умениями и навыками в режиме, необходимом для успешной соревновательной деятельности в будущем;

- для каждого этапа многолетней подготовки должен быть реализован дифференцированный подход в планировании нагрузок, который заключается в оптимальном соотношении командных, групповых и индивидуальных упражнений в каждом тренировочном занятии.

3.1.1. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований в Учреждении

Общие требования по технике безопасности, относящиеся непосредственно к тренировочному процессу футболистов, включают в себя следующие обязательные компоненты:

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

2. Опасность возникновения травм:

- при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- при нахождении в зоне удара;
- при наличии посторонних предметов на поле;
- при слабо укрепленных воротах;
- при игре без надлежащей формы (щитки, бутсы и т.д.)

3. Наличие аптечки, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

4. Лица, проходящие спортивную подготовку в Учреждении, должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

Требования безопасности перед началом тренировочных занятий.

1. Надеть спортивную футбольную форму и специальную обувь.
2. Тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов, спортивный инвентарь и оборудование.
3. Провести физическую разминку.
4. Внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности при игре в футбол.

Требования безопасности во время занятий.

1. Во время занятий на поле не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приёмы самостраховки.
3. Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы.
4. Знать правила игры.

Требования безопасности по окончании занятий.

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить тренеру.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.

3. Спортсмены старших возрастных групп должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Тренер по футболу Учреждения в своей практической деятельности по спортивной подготовке руководствуется инструкцией по технике безопасности и осуществляет контроль за соблюдением спортсменами правил и инструкций по безопасности.

Тренер по футболу, проводящий тренировочное занятие, несет ответственность за сохранность жизни и здоровье спортсменов.

Тренер по футболу Учреждения:

- проходит ежегодный инструктаж по технике безопасности;
- вносит предложения по улучшению условий проведения процесса спортивной подготовки;
- организывает изучение спортсменами правил по технике безопасности.

Тренер Учреждения должен знать:

- подготовленность и функциональные возможностиTM каждого спортсмена;
- спортсменов, освобожденных врачом от тренировочных занятий после болезни и отмечать, отсутствующих на тренировках.

Во время командирования и/или участия в соревнованиях тренер обязан: осмотреть места проживания и проведения соревнований. Условия должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности, следить за соответствием питания и питьевого режима санитарно-гигиеническим нормам.

Тренер несет персональную ответственность за жизнь, здоровье и безопасность лиц, проходящих спортивную подготовку во время командирования.

3.2. Программный материал для практических занятий

При разработке этого раздела программы учитываются специфика детско- юношеского футбола, особенности системы соревнований в каждой возрастной группе, возрастная динамика личностных и физических качеств, задачи, которые необходимо решать на каждом этапе многолетней подготовки футболистов.

Программный материал для практических занятий должен быть представлен следующими документами:

- перспективный план многолетней подготовки юных футболистов;
- план-график на год;
- планы на подготовительный и соревновательный периоды (для футболистов 12 лет и старше) или месячные планы (для футболистов 9-11 лет);
- планы на тренировочный микроцикл и межигровой цикл;
- план-конспект тренировочного занятия;
- картотека тренировочных упражнений: специфических (футбольных); частично специфических (упражнения из других игровых видов спорта); неспецифических (координационные, акробатические, гимнастические, беговые и другие упражнения).

3.2.1. Специфическая (футбольная) подготовка

Реализуется с помощью специализированных (футбольных) и частично специализированных упражнений (другие спортивные игры, а также подвижные игры).

Если используют непрерывный метод, то нагрузку регулируют изменением значений следующих компонентов:

- игровая задача упражнения и ограничения, вводимые в связи с ней;
- число игроков, занятых в упражнении;
- размер площадки, на которой его выполняют;
- продолжительность упражнения;
- средняя скорость (мощность, интенсивность) его выполнения;
- вариативность скорости (мощности, интенсивности).

Типичным примером такого упражнения является игра. В этом случае занятие строят по следующей схеме: разминка, один тайм игры, заключительная часть тренировки.

Если же упражнение выполняют с перерывами (повторный метод), то компоненты будут такими:

- игровая задача упражнения и ограничения, вводимые в связи с ней;
- число игроков, занятых в упражнении;
- расположение на поле игроков;
- размер площадки, на которой его выполняют;
- продолжительность упражнения;
- скорость (мощность, интенсивность) его выполнения;
- число повторений упражнения;
- длительность интервалов отдыха между повторениями;
- характер отдыха;
- число повторений в серии и число серий.

Упражнения, выполняемые повторным методом, более всего используют в футболе. Изменение значений любого из компонентов упражнения приводит к изменению величины и направленности его нагрузки.

Основными в футболе являются игровые упражнения, которые включают в себя большие, средние и малые игры, а также специально-подготовительные упражнения. Краткая характеристика игр приведена в следующей таблице:

Большие, средние, малые игры

Возраст футболистов (лет)	Размеры игровой площадки (поли) (м)	Продолжительность игры (тайм/мин.)	Число игроков в команде
9	69 x 35,5	2 x 20	7 x 7, с вратарями
10-11	71 x 69	2x25	9 x 9, с вратарями
11-12	71 x 69	2x25	9 x 9, с вратарями
12-13	104x69	2x30	11x11
13-14	104x69	2x35	11x11
14-15	104x69	2x40	11x11
15-16	104x69	2x40	11x11
16-17 и старше	104*69	2x40	11x11

3.2.2. Физическая подготовка (для всех тренировочных этапов)

Общеразвивающие упражнения без предметов:

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

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

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

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

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

Упражнения с предметами:

Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении.

Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей.

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

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

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

Акробатические упражнения:

Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Легкоатлетические упражнения:

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

Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега, многоскоки.

3.2.3. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты:

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 - 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Ускорения под 3 - 5'. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Прыжки с продвижением. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100 - 150 м (15 - 20 м с максимальной скоростью, 10 - 15 м медленно и т. д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т. п.). Бег с изменением направления. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т. д. «Челночный бег»' (туда и обратно): 2х10 м, 4х5 м, 4х10 м, 2х15 м и т. п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т.

д. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей:

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением

#

препятствий. То же с отягощением.

Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью.

Прыжки в глубину.

Спрыгивание (высота 40 - 80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7 - 10 м.

Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, но песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры.

Упражнения для развития специальной выносливости:

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений.

То же, но с ведением мяча.

Переменный бег (несколько повторений в серии).

Кроссы с переменной скоростью.

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

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т. д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей:

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

Упражнения для развития ловкости:

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой.

Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами.

Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.

Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.

Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными

движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

Для вратарей:

Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом (до 180°).

Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин.

Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

3.2.4. Основы технической подготовки

Техника в футболе - это прежде всего разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях. Она включает: передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча. Техническое мастерство футболистов характеризуется количеством приемов, которые они используют на поле, степенью их разносторонности и эффективностью выполнения. По этим критериям оценивают уровень технического мастерства. Чем он выше, тем лучше условия для обучения тактике. Игра теряет свою привлекательность для зрителей и становится скучным зрелищем, если на поле выходят футболисты с пробелами в технике и тактике.'

Чтобы стать игроком высокого класса, юному спортсмену необходимо освоить весь технический арсенал футбола. Поэтому тренеры должны начинать обучение техническим приемам на самом начальном этапе, продолжать обучение на этапе начальной подготовки, а затем совершенствовать технику их выполнения на всех остальных этапах многолетней подготовки.

Содержание программ этапа начальной подготовки должно исходить из приоритета обучения технике футбола. На этих этапах мальчики и девочки должны изучать технику игровых приемов.

•Ведение мяча:

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

•Жонглирование мячом:

I

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

•Прием (остановка) мяча:

- катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку
- подошвой и разными частями стопы;
- летящего по воздуху - стойкой, 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 ре (Либной 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.

Обучать всем этим приемам в равном объеме при 2-3 занятиях в неделю невозможно. Поэтому в первые годы многолетней подготовки нужно сосредоточить внимание на основных технических действиях. Такими прежде всего являются: удары, ведения, остановки и передачи мяча. Кроме того, нужно использовать различные упражнения для повышения уровня координации и скоростных качеств детей.

С учетом всего выше сказанного нужно составлять поурочные программы, в основе которых лежит принцип: много повторений одного и того же технического приема в разных упражнениях, повторений как в стандартных, так и в ситуационных условиях.

В первую очередь следует учить детей ведению мяча, затем различным ударам ногами и

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

Обучение техническим приемам необходимо начинать в простых упражнениях, но обязательно дополнять их игрой в футбол. И тогда в тренировочном занятии схема использования этих средств будет такой: в первой части тренировки дети осваивают, например, технику остановки летящего мяча. Для этого юные футболисты работают в парах, попеременно посылая мяч друг другу верхом и останавливая его. Во второй части тренировки они играют, но игра строится так, чтобы в ней было как можно больше моментов, в которых бы приходилось останавливать летящий мяч.

Для правильного представления «чему учить и как учить» необходимо сосредоточить внимание на основных деталях каждого технического приема и особенно - на положении бьющей и опорной ног. Ниже представлено краткое описание технических приемов, выполнение которых в тренировочных занятиях положительно сказывается на изменении уровня тактико-технических умений и специальной физической подготовленности.

*

3.2.5 Техническая и тактическая подготовка (по этапам подготовки)

•Этап начальной подготовки

Задачи этапа начальной подготовки:

- укрепление здоровья;
- формирование у детей стойкого интереса к футболу и спорту;
- выявление детей, талантливых по отношению к спортивным играм и к футболу;
- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей;
- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, гибкости;
- освоение базовых технических приемов игры;
- обучение умению тренироваться.

На этом этапе юные футболисты знакомятся с историей футбола, значением техники и тактики игры в достижении высоких спортивных результатов, правилами игры, гигиеническими требованиями и первой доврачебной помощью.

Дети начинают осваивать процедуру тестирования, обучаются правилам и умениям выполнять тесты.

Продолжается освоение, основ индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол, умения играть в соответствии с правилами футбола.

Техническая подготовка

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

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

Для вратарей - прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

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

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

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

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

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

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороны стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

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

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

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

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

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

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

Ловля высоко летящего навстречу' и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.

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

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

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

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

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

Тактика нападения.

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

целью получения мяча.

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

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

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

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению к опекаемому игроку и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». * Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оцепить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка».

Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

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

• Тренировочного этапа до 2 лет

Задачи тренировочного этапа (начальная специализация) 1-й и 2-й годы:

- сохранение у детей стойкого интереса к футболу и спорту;
- выявление детей, талантливых по отношению к футболу;
- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей, укрепление здоровья;
- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, скоростных проявлений взрывной силы, гибкости;
- освоение технических приемов игры и их применение в играх;
- овладение индивидуальной тактикой игры.

Техническая подготовка.

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

Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней частью стопы по неподвижному, катящемуся,

прыгающему и летящему мячу'. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полукруга. Удары правой и левой ногой.

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

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

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка мяча изученными способами, катящегося или летящего с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, с последующим ударом или рывком на высокой скорости.

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

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

Обманные движения (Финты). Обманные движения, уход выпадам и переносом ноги через мяч. Финты с убиранием мяча под себя и с пропуском мяча партнеру. Обманные движения «остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропуском мяча».

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде и в подкате.

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

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

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

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

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

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

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

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

Тактика обороны.

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

Групповые действия. Взаимодействия в обороне при разном соотношении сил и при

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

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

Тактика вратаря. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот: игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; указания партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Учебные и тренировочные игры. Обязательное применение в играх изученного программного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке. Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

• Тренировочный этап свыше 2 лет (14-16 лет)

Задачи тренировочного этапа (углубленная специализация) 3-й, 4-й, 5-й годы:

- обучение умениям выполнять технические приемы на высокой скорости и в условиях активного противоборства соперников;

воспитание специальных физических качеств: скоростных, координационных, выносливости, силовых;

- укрепление здоровья;
- расширение объема, разносторонности тактико-технических действий в обороне и атаке;
- воспитание устойчивости психики к сбивающим факторам игры;
- совершенствование соревновательной деятельности юных футболистов с учетом их индивидуальных особенностей;
- формирование умений готовиться к играм, эффективно проявлять свои качества в них и восстанавливаться после игр.

Техническая подготовка.

Техника передвижения. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

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

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

Остановка мяча. Остановка с поворотом на 180° внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

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

Обманные движения. Совершенствование финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в

условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.

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

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

Техника игры вратаря. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении; без фазы полета и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе. Действие вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с падением в ноги. Совершенствование бросков мяча рукой и выбивание мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность. Применение техники нулевого игрока при обороне ворот.

Тактическая подготовка

Тактика нападения.

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

Групповые действия. Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные, средние и длинные передачи; тактические комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создание численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников; остроты действий в завершающей фазе атаки.

Командные действия. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном количестве игроков команды соперника.

Тактика защиты.

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

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

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

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

9

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

Инструкторская и судейская практика. Организация деятельности с подачей основных строевых команд для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании. Принятие рапорта. Судейство игр в процессе занятий.

•Этап спортивного совершенствования

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:

- воспитание футбольного интеллекта и умения применять нестандартные ходы в играх;

- воспитание умений контратаковать и противодействовать контратакам соперников;
- воспитание умений гибко менять тактическую схему игры.

В соответствии с этими задачами должен быть адекватный подбор тренировочных средств и методов. Тренер должен знать величину и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок и на этой основе рационально и эффективно планировать тренировочный процесс.

Техническая подготовка.

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

Удары по мячу ногой. Совершенствование точности ударов (в цель, в ворота, движущемуся партнеру). Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением). Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

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

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

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

Отбор мяча. Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ владения мячом.

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

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

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

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: неожиданное и своевременное «открытие»; целесообразное

#

ведение и обводка, рациональные передачи, эффективные удары. Умение действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

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

Командные действия. Совершенствование игры по избранной тактической схеме, с учетом индивидуальных особенностей игроков (быстрый старт, сильный и прицельный удар по воротам,

прыгучесть, умение выигрывать единоборство при игре головой, скоростную обводку и др.). Перестроение тактического плана и ритма игры при четком взаимодействии в линиях защиты и нападения.

Тактика защиты.

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

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

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

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

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

Инструкторская и судейская практика. Совершенствование навыков в организации группы. Подбор упражнений и проведение основной части тренировочного занятия. Составление конспекта занятия. Самостоятельное проведение занятия по составленному конспекту. Организация и проведение занятий с новичками секций по футболу общеобразовательных школ. Практика судейства в процессе занятий и соревнований. Организация и проведение внутришкольных соревнований.

3.2.6. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка в Учреждении проводится в форме бесед, лекций, наглядных пособий, просмотров видеозаписей, учебных кинофильмов и непосредственно в процессе тренировки. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

На этапе начальной подготовки необходимо ознакомить спортсменов с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях футбола, его истории и предназначении. Причем, в группах начальной подготовки знакомство детей с особенностями вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

На тренировочном этапе и этапе совершенствования учебный теоретический материал распространяется на весь период спортивной подготовки. Знакомство с требованиями тренировочных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история футбола, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д. В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья.

Тематический материал по разделам теоретической подготовки:

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

Массовый народный характер спорта. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу. Международные связи Российских спортсменов.

Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх.

Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: Чемпионаты и Кубки России. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие Российские команды, тренеры, игроки.

Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Опорно-двигательный аппарат. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние физических упражнений на организм ребёнка. Влияние физических упражнений на дыхательную систему, кровообращение, укрепление здоровья. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.

Режим дня и питание спортсмена. Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного футболиста. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль.

Оказание первой медицинской помощи. Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, настроение, работоспособность.

Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Утомление и причины. Нагрузка и отдых. Восстановление физиологических функций.

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

Значение ОФП - важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма. Краткая характеристика средств и методов ОФП и СФП. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой.

Тема 8. Техническая подготовка.

Понятия спортивной техники. Классификация и терминология технических приёмов. Техника владения мячом - основы спортивного мастерства футболиста.

Тема 9. Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Тактические варианты игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении (атакующие комбинации флангом и центром). Тактика игры в защите (зонная, персональная опека, комбинированная оборона).

Тема 10. Планирование спортивной тренировки.

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Периодизация тренировочного процесса. Сроки, задачи и средства тренировочных этапов и периодов. Дневник спортсмена.

Тема 11. Правила игры.

Организация и проведение соревнований. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков, роль капитана. Обязанности судей, способы судейства. Замечания, предупреждения, удаления игроков с поля. Система розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Заявки, их форма и оформление, представление заявок. Назначение судей.

Тема 12. Место занятий, оборудование и инвентарь.

Футбольное поле для проведения занятий и тренировок, требования к его состоянию. Тренировочный городок. Подсобное оборудование: щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и их применение.

№ п/п	Раздел подготовки	Этапы обучения										
		Начальной Подготовки			Тренировочный (спортивной специализации)					Совершенствовании спортивного мастерства		
		1й год	2й год	3й год	1й год	2й год	3й год	4й год	5й год	1й год	2й год	3йгод
1.	Общая физическая подготовка	41-53	47-62	47-62	61-80	61-80	81-106	81-106	81-106	29-44	29-44	29- 44
2.	Специальная физическая подготовка	13-19	15-22	15-22	42-51	42-51	56-69	56-69	56-69	66-80	66-80	66-80
3.	Техническая подготовка	109-140	128-164	128-164	122-160	122-160	112-144	112-144	112-144	95-124	95-124	95-124
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	28-34	33-40	33-40	42-51	42-51	56-69	56-69	56-69	95-124	95-124	95-124
5.	Технико-тактическая подготовка	69-87	80-102	80-102	122-160	122-160	194-243	194-243	194-243	255-328	255-328	255-328
6.	Участие в соревнованиях, судейская практика	13-19	15-22	15-22	24-37	24-37	31-50	31-50	31-50	58-73	58-73	58-73
7.	Всего часов за 52 недели:	312	364	364	468	468	624	624	624	728	728	728

3.3. Планирование тренировочного процесса спортивной подготовки в Учреждении

Под планированием подразумевают, прежде всего, процесс разработки системы планов, рассчитанных на различные промежутки времени, в рамках которых должен быть реализован комплекс взаимосвязанных целей, задач и содержание спортивной тренировки. Предметом планирования в процессе подготовки спортсменов являются цели, задачи, средства и методы тренировки,

величина тренировочных и соревновательных нагрузок, содержание спортивной тренировки, количество тренировочных занятий, системы восстановительных мероприятий и др.

Основная задача при разработке плана тренировки состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, стажа занятий, календаря спортивных соревнований, особенностей вида спорта, условий проведения тренировочного процесса определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу тренировочного процесса.

Планирование на разных этапах многолетней спортивной подготовки осуществляется в следующих формах: **перспективное; текущее; оперативное.**

Перспективное планирование

Перспективные планы составляются, как индивидуальные (для одного спортсмена), так и общие (для группы спортсменов).

Общие перспективные планы должны содержать отдельные отправные данные,

ориентируясь на которые, можно правильно осуществить годовое планирование.

Общий перспективный план спортивной подготовки состоит из разделов:

1. Краткая характеристика спортсменов группы.
2. Цель и главные задачи многолетней тренировки.
3. Этапы подготовки и их продолжительность.
4. Основные соревнования на каждом этапе.
5. Основная направленность тренировочного процесса по этапам.
6. Распределение занятий, состязаний и отдыха на каждом этапе.
7. Спортивно-технические показатели по этапам.
8. Контрольные нормативы, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

Краткая характеристика команды включает: сведения о возрасте, состоянии здоровья, квалификации, уровне физического развития и подготовленности, основных недостатков в ней, материалы и документы, лежащие в основе составления плана.

Успех планирования связан с обоснованным выбором цели многолетней спортивной подготовки в зависимости от возраста, подготовленности спортсменов и т.д.

Исходя из конечной цели, определяется главная задача. Далее тренер определяет этапы подготовки, их продолжительность, основные соревнования на каждом этапе.

Общий перспективный план должен составляться на основе этапности, принятой в виде спорта футбол. Важно установить основную направленность тренировочного процесса на каждом этапе. Планировать спортивно-технические результаты можно по одному или нескольким показателям.

Специфика вида спорта определяет содержание отдельных разделов перспективного плана. В футболе динамику спортивных достижений спортсменов должен отражать ряд контрольных показателей:

1. Объем техники движений.
2. Разносторонность.
3. Эффективность.
4. Уровень развития физических способностей.
5. Состояние развития психических функций.
6. Места, занимаемые в определенных соревнованиях и т.д.

Индивидуальный перспективный план включает разделы:

1. Краткая характеристика спортсмена.
2. Цель и главные задачи многолетней спортивной подготовки.
3. Этапы подготовки и их продолжительность.
4. Основные соревнования на каждом этапе.
5. Основная направленность тренировочного процесса по этапам (основные задачи и их значимость).
6. Распределение занятий, состязаний и отдыха на каждом этапе.
7. Спортивно-технические показатели по годам.
8. Контрольные нормативы, характеризующие различные стороны подготовленности спортсмена.
9. Основные средства тренировки и их распределение по зонам.
10. Ориентировочный объем и интенсивность тренировочных нагрузок, по этапам.

Исходя из краткой характеристики спортсмена, цели многолетней спортивной подготовки и ее главных задач устанавливают спортивно-технические показатели по годам и планируют

основные средства, объем и интенсивность нагрузки, количество соревнований. Определяют те стороны подготовленности (физической, технической, тактической и т.д.), на совершенствование которых целесообразно сосредоточить главное внимание, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

В перспективном плане должны быть предусмотрены этапы подготовки, их продолжительность, основные соревнования на каждом этапе.

При планировании спортивно-технических показателей следует исходить как из средних темпов роста результатов в виде спорта футбол, так и из индивидуальных особенностей спортсмена, условий тренировочного процесса.

В индивидуальном плане основные средства должны определяться с учетом особенностей данного спортсмена и необходимости совершенствования слабых сторон его подготовленности. Существенным моментом в многолетнем планировании тренировки спортсменов является определение величины, характера и динамики тренировочных нагрузок.

Прирост спортивных результатов у юных спортсменов зависит не только от тренировочных воздействий, но и от их естественного роста. Тренировочная нагрузка может быть нейтральной или сдерживать рост организма, в то же время содействовать росту спортивных результатов и наоборот, активно способствовать естественному росту организма и очень незначительно влиять на рост спортивных результатов.

Текущее планирование.

К документам **текущего планирования** относится план спортивной подготовки на год.

Годовой план включает разделы:

1. Краткую характеристику спортсменов группы этапа подготовки.
2. Цель и основные задачи на год.
3. Календарь основных соревнований и их задачи.
4. Цикличность подготовки и задачи периода.
5. Спортивно-технические показатели.
6. Контрольные нормативы.
7. Распределение основных и дополнительных средств в каждом месяце.
8. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки.

Работа над годовым планом начинается с составления характеристики тренировки в предшествующем году, включающей характеристику спортсменов группы этапа подготовки, динамику тренированности, спортивной формы, тренировочных нагрузок. Характеристика обязательно должна заканчиваться анализом основных ошибок и выводов, позволяющих определить направление будущей работы.

Далее в план вносятся: подробный календарь всех соревнований года с четкой градацией каждого из них (основные, контрольные, второстепенные, тренировочные и т.д.), с конкретными задачами, например, для основных и контрольных соревнований - показать определенный результат; для второстепенных - опробовать новый вариант тактики, отобрать новый элемент техники.

Следующий этап - определение цикличности подготовки в соответствии с требуемой в предстоящем году динамикой спортивной формы.

Может применяться одноцикловое или двухцикловое построение годовой тренировки, в зависимости от календаря соревнований, квалификации, стажа, индивидуальных особенностей, способности более или менее продолжительно сохранять состояние спортивной формы.

Далее необходимо определить содержание тренировочного процесса по видам подготовки (физическая, техническая, тактическая и т.д.). Определив задачи тренировки по циклам и

периодам года, основные средства и методы их реализации, можно перейти к узловому вопросу планирования - определению величины и характера тренировочных нагрузок.

Оперативное планирование.

Оперативное планирование включает в себя рабочий план, план-конспект тренировочного занятия.

Рабочий план определяет конкретное содержание занятий на определенный тренировочный цикл или календарный срок (например, на месяц). В этом документе планируется методика спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и индивидуального плана спортивной подготовки.

План-конспект тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяются задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

Анализ тренировочного процесса за год.

Анализ тренировочного процесса спортивной подготовки готовится в форме пояснительной записки в соответствии с разделами:

- 1) какой проведен тренировочный процесс;
- 2) какие были созданы условия;
- 3) какие использовались нормативно-правовые документы;
- 4) результат:
 - отрицательный, что не сделано, что не получилось;
 - что не учли, что не дали, не предусмотрели или сделали не так;
 - что использовали из нормативно-правовых документов (методик и т.д.) не так или не то;
 - положительный эффект, в связи с чем получен;
 - задачи на следующий год.

3.4. Планы антидопинговых мероприятий

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в организации, осуществляющей спортивную подготовку, разработан план антидопинговых мероприятий (*Таблица № 11*).

Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Задачи психолого-педагогической составляющей антидопинговой работы следующие:

формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой употребление допинга как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлемо;

- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допингов в «большом спорте» и невозможности достижения выдающихся результатов без их применения, а также о том, что допинги способны заменить тренировочный процесс;

- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц (рассуждения по принципу «мне дали таблетки - я съел, и при чем же тут допинг, за что меня дисквалифицируют?»);

- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств, навыков самоменеджмента);

- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

- пропаганда отношения к спорту как к площадке для развития личностных качеств, позволяющей совершенствовать те черты, что дают возможность достигать успеха в самых разных жизненных сферах, преодолевая затруднения и одерживая верх в ситуациях конкурентной борьбы;

-повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к массовому спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Таблица № 11

Примерный план антидопинговых мероприятий

№ п/п	Мероприятия	Срок проведения	Исполнители
1.	«Вредные привычки и их влияние на здоровье человека»	Устанавливаются в соответствии с годовым Планом спортивной подготовки.	Инструкторы-методисты
2.	Ознакомление с нормативно-правовыми актами Всемирного антидопингового агентства WADA: - Всемирный антидопинговый кодекс - Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте - Антидопинговые правила ФИС - Запрещенный список препаратов		
3.	Ознакомление с нормативно-правовыми актами Российского антидопингового агентства РУСАДА: - Общероссийские допинговые правила - Запрещенный список препаратов		
4.	Информирование спортсменов о запрещённых веществах		
5.	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами		
6.	Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена		
7.	Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья		
8.	Контроль знаний антидопинговых правил		
9.	Участие в образовательных семинарах		
10.	Формирование критического отношения к допингу		

Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

3.5. Планы инструкторской и судейской практики

Одна из важнейших задач организации, осуществляющей спортивную подготовку - подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участию в организации и проведении спортивно-массовых соревнований в качестве судей.

Инструкторская и судейская практика является продолжением тренировочного процесса спортсмена, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе футбола.

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения игры в футбол.

Инструкторская практика наиболее эффективна, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать на этапах спортивной специализации и продолжать активную инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

На тренировочном этапе:

- привитие навыков организации и проведения тренировочных занятий в младших группах;
- овладение терминологией вида спорта футбол и применение ее на занятиях;
- овладение основами методики построения тренировочного занятия - подготовительная, основная и заключительная часть;
- развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, игровых технических приемов и выявления ошибок, умение их исправлять;
- самостоятельное составление планов тренировок, ведение дневников самоконтроля, анализ тренировочных и соревновательных нагрузок;
- изучение основных правил соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований;
- судейство соревнований в роли судьи, помощника судьи, резервного судьи;
- выполнение функции тренера на соревнованиях среди младших юношей.

На этапе спортивного совершенствования:

- проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);
- ведение журнала, составление конспекта занятия;
- проведение занятия по общей физической подготовке, проведение разминки;
- помощь тренеру в обучении технике футбола, самостоятельное составление комплекса тренировочных заданий для различных частей тренировки - подготовительной, основной и заключительной;
- подбор упражнений для совершенствования технических приемов, индивидуальная работа с младшими товарищами по совершенствованию техники;
- проведение жеребьевки участников;
- судейство соревнований в роли главного судьи, главного секретаря;
- выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания по спорту.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки

Этап начальной подготовки:

Основными критериями оценки спортсменов на данном этапе является регулярность посещения тренировочных занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий. Зачисление на следующий тренировочный этап (спортивной специализации) проводится на конкурсной основе по результатам сдачи контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по технической подготовке.

Тренировочный этап (спортивной специализации):

Критериями оценки спортсменов на этом этапе является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы. Зачисление на этап спортивного совершенствования мастерства происходит на конкурсной основе из числа спортсменов на тренировочном этапе не менее трех лет по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы, но спортивно-технической подготовке.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

Основными критериями оценки спортсменов на данном этапе является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, динамика спортивных достижений, результаты выступлений в

(Г

официальных всероссийских соревнованиях.

4.2. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы, по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

Эффективность решения задач спортивной тренировки во многом зависит от выбора контрольно-нормативных требований, которые наряду с планированием являются важнейшей функцией управления тренировочным и соревновательным процессами. Контроль охватывает все стороны подготовленности футболистов.

Контроль, над уровнем физической подготовленности осуществляется в процессе проведения промежуточной аттестации и тестирования, которое предусматривает оценку стартовой и дистанционной скорости, прыгучести и выносливости.

После проведения тестирования и получения определенных результатов перед тренером встает задача их оценки и интерпретации. Для возможности сопоставлять данные разных тестов, выраженные в различных единицах измерения, удобно пользоваться относительными оценками уровня развития того или иного физического качества в баллах.

Перевод на следующий этап спортивной подготовки в Учреждении осуществляется на основании приема контрольных нормативов по общей и специальной физической и технико-тактической подготовке.

Прием контрольно-переводных нормативов проводится в конце тренировочного года (декабрь).

Наиболее эффективной системой оценки уровня физической подготовленности является 5-балльная пропорциональная шкала, разработанная на основе результатов многочисленных и многолетних обследований футболистов (Таблицы №№ 12-17).

В случае если на спортивную подготовку хотят поступить, либо занимаются девушки контрольно-переводные нормативы разрабатываются для них отдельно и утверждаются локальным актом учреждения.

Промежуточная аттестация и тестирование проводятся два раза в год в середине (апрель, май) и в конце (декабрь) тренировочного года.

Перевод спортсменов в группу следующего этапа спортивной подготовки производится на основании решения тренерского совета с учетом: медико-биологических показателей, выполнения юными футболистами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке в соответствии с требованиями Федерального стандарта

спортивной подготовки по виду спорта футбол.

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

№	Контрольные тесты (упражнения)	Оценка в баллах	Тренировочный этап - год подготовки		
			ЭНП-1	ЭНП-2	ЭНП-3
1	Бег на 30 м со старта (сек)	5	6,6	6,0	5,5
		4	6,8	6,2	5,7
		3	7,0	6,4	5,8
		2	7,2	6,6	6,0
2	Бег на 60 м со старта (сек)	5	11,8	И,4	11,0
		4	12,0	П,7	11,4
		3	12,2	12,0	11,8
		2	12,4	12,2	12,0
3	Челночный бег 3х10 м (сек)	5	9,3	9,2	8,7
		4	10,0	9,6	9,0
		3	10,7	10,0	9,5
		2	11,4	10,7	10,0
4	Прыжок в длину с места (см)	5	135	150	170
		4	130	140	155
		3	125	130	145
		2	120	125	135
5	Тройной прыжок с места (см)	5	360	420	500
		4	310	360	430
		3	260	310	370
		2	210	260	310
6	Прыжок в высоту с места со взмахом рук (см)	5	12	15	18
		4	10	12	16
		3	8	10	14
		2	6	6	10
7	Бег на 1000 м	2	Пробежать без учета времени	Пробежать без учета времени	Пробежать без учета времени

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
(юноши)

№	Контрольные	Оценка	Тренировочный этап - год подготовки				
	(упражнения)	баллах	ТЭ- 1	ТЭ - 2	ТЭ-3	ТЭ - 4	ТЭ - 5
1	Бег на 15 м с высокого старта (сек)	5	2,54	2,53	2,53	2,52	2,52
		4	2,55-2,64	2,54-2,59	2,54-2,59	2,53-2,58	2,53-2,58
		3	2,65-2,74	2,60-2,69	2,60-2,69	2,59-2,64	2,59-2,64
		2	2,75-2,80	2,70-2,80	2,70-2,80	2,65-2,80	2,65-2,80
2	Бег на 15 м с хода (сек)	5	2,14	2,14	2,12	2,12	2,10
		4	2,15-2,24	2,15-2,24	2,13-2,19	2,13-2,19	2,11-2,19
		3	2,25-2,34	2,25-2,34	2,20-2,29	2,20-2,29	2,20-2,29
		2	2,35-2,40	2,35-2,40	2,30-2,40	2,30-2,40	2,30-2,40
3	Бег на 30 м с высокого старта (сек)	5	4,0	3,9	3,9	3,8	3,8
		4	4,1-4,3	4,0-4,2	4,0-4,2	3,9-4,1	3,9-4,1
		3	4,4-4,6	4,3-4,5	4,3-4,5	4,2-4,4	4,2-4,4
		2	4,7-4,9	4,6-4,9	4,6-4,9	4,6-4,9	4,6-4,9
4	Бег на 30 м с хода (сек)	5	3,8	3,7	3,7	3,6	3,6
		4	3,9-4,1	3,8-4,0	3,8-4,0	3,7-3,9	3,7-3,9
		3	4,2-4,4	4,1-4,3	4,1-4,3	4,0-4,2	4,0-4,2
		2	4,5-4,6	4,4-4,6	4,4-4,6	4,3-4,6	4,3-4,6
5	Прыжок в длину с места (см)	5	220	220	220	230	230
		4	210-219	210-219	210-219	220-229	220-229
		3	200-209	200-209	200-209	210-219	210-219
		2	190-199	190-199	190-199	190-209	190-209
6	Тройной прыжок с места (см)	5	650	660	660	670	670
		4	640-649	650-659	650-659	660-669	660-669
		3	630-639	640-649	640-649	640-659	640-659
		2	620-629	620-639	620-639	620-639	620-639
7	Прыжок в высоту со взмахом рук (см)	5	26	27	27	28	28
		4	24-25	25-26	25-26	26-27	26-27
		3	22-23	23-24	23-24	24-25	24-25
		2	20-21	20-22	20-22	20-23	20-23
8	Бросок	5	9	9	9	9	9
	набивного мяча	4	8	8	8	8	8
	весом 1 кг из-за	3	7	7	7	7	7
	головы (м)	2	6	6	6	6	6

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(девушки)

№	Контрольные тесты (упражнения)	Оценка баллах	Тренировочный этап - год подготовки				
			ТЭ - 1	ТЭ - 2	ТЭ - 3	ТЭ - 4	ТЭ - 5
1	Бег на 15 м с высокого старта (сек)	5	2,8	2,75	2,7	2,65	2,6
		4	2,9	2,8	2,75	2,7	2,65
		3	3,0	2,9	2,8	2,75	2,7
		2	3,1	3,0	2,9	2,8	2,75
2	Бег на 15 м с хода (сек)	5	2,4	2,35	2,3	2,25	2,2
		4	2,5	2,4	2,35	2,3	2,25
		3	2,6	2,5	2,4	2,35	2,3
		2	2,7	2,6	2,5	2,4	2,35
3	Бег на 30 м с высокого старта (сек)	5	4,9	4,85	4,8	4,7	4,65
		4	5,0	4,9	4,85	4,8	4,75
		3	5,1	5,0	4,9	4,85	4,8
		2	5,2	5,1	5,0	4,9	4,85
4	Бег на 30 м с хода (сек)	5	4,6	4,55	4,5	4,45	4,4
		4	4,7	4,6	4,55	4,5	4,45
		3	4,8	4,7	4,6	4,55	4,5
		2	4,9	4,8	4,7	4,6	4,55
5	Прыжок в длинину с места (см)	5	190	194	198	202	205
		4	185	188	191	197	200
		3	180	183	186	190	195
		2	175	178	181	185	190
6	Тройной прыжок с места (см)	5	620	630	635	645	655
		4	615	620	625	637	647
		3	610	615	620	630	640
		2	605	610	615	625	635
7	Прыжок в высоту со взмахом рук (см)	5	20	22	24	25	26
		4	18	20	22	23	24
		3	16	18	20	21	22
		2	15	17	19	20	21
8	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (м)	5	6	6,5	7	7,5	8
		4	5,5	6	6,5	7	7,5
		3	5	5,5	6	6,5	7
		2	4,5	5	5,5	6	6,5

НОРМАТИВЫ
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

№ п.п.	Контрольные тесты (упражнения)	Оценки в баллах	Тренировочный этап - год подготовки				
			ТЭ- 1	ТЭ -2	ТЭ-3	ТЭ -4	ТЭ - 5
1	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	3	5,9-6,0	5,7-5,8	5,3-5,5	4,9-5,0	4,5-4,6
		2	6,1-6,2	5,9-6,0	5,6-5,8	5,1-5,2	4,7-4,8
2	Удар по мячу на дальность (м)	3	45	45	55	65	70
		2	40	40	50	60	65
3	Удар по мячу на точность (число попаданий)	2	5	6	7	7	7
4	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (сек)	3	10,5-10,7	10,0-10,2	9,5-9,7	9,0-9,2	8,5-8,7
		2	10,8-11,0	10,3-10,5	9,8-10,0	9,3-9,5	8,8-9,0
Для вратарей							
5	Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	3			45-57	47-59	49-61
		2			30-44	35-46	40-48
6	Бросок мяча рукой на дальность (м)	3			29-37	34-40	39-43
		2			20-28	25-33	25-33

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ
ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО
МАСТЕРСТВА

№	Контрольные тесты (упражнения)	Оценка в баллах	Этап совершенствования спортивного мастерства
1	Бег на 15 мс высокого старта (сек)	5	2,41
		4	2,45
		3	2,49
		2	2,53
2	Бег на 15 м с хода (сек)	5	2,07
		4	2,09
		3	2,11
		2	2,14
3	Бег на 30 мс высокого старта (сек)	5	3,8
		4	4,0
		3	4,3
		2	4,6
4	Бег на 30 м с хода (сек)	5	3,5
		4	3,7
		3	3,9
		2	4,3
5	Прыжок в длину с места (см)	5	240
		4	230
		3	220
		2	210
6	Тройной прыжок с места (см)	5	690
		4	680
		3	670
		2	660
7	Прыжок в высоту со взмахом рук (см)	5	33
		4	31
		3	29
		2	27
8	Прыжок в высоту без взмаха рук (см)	5	24
		4	22
		3	20
		2	18
9	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (м)	5	12
		4	11
		3	10
		2	9

НОРМАТИВЫ
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАП
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

СОБЕРЕНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА			
№	Контрольные тесты (упражнения)	Оценка в баллах	Этап совершенствования спортивного мастерства
1	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	3	4,4
		2	4,6
2	Удар по мячу на дальность (м)	3	80
		2	75
3	Удар по мячу па точность (число попаданий)	2	8
4	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (сек)	3	8,4
		2	8,7
Для вратарей			
5	Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	3	56
		2	50
6	Бросок мяча рукой на дальность (м)	3	41
		2	35

4.3. Методические указания по организации тестирования

Методика тестирования показателей общей физической и специальной физической подготовки:

1. Бег на 15, 30, 60 м с высокого старта (сек). Бег проводится на стадионе или в зале с высокого старта.

2. Бег 15, 30 м с хода (сек). Испытуемый начинает движение до стартовой линии. Регистрируется результат от линии старта до финишной линии.

3. Челночный бег 3 x 10 метров (сек). Тест проводится на ровной дорожке длиной 10 метров. Дистанция ограничена линиями старта и финиша. Из положения высокого старта по команде «Марш!» испытуемый пробегает 10 метров и касается линии финиша, затем поворачивается кругом, пробегает 10 метров и касается линии старта, поворачивается кругом и возвращается, пересекая финишную черту.

4. Прыжок в длину с места (см). Прыжок проводится на размеченной дорожке. Испытуемый, не переступая исходной линии, совершает прыжок толчком двумя ногами. Регистрируется лучший результат из двух попыток.

5. Тройной прыжок с места (см). Прыжок проводится на размеченной дорожке. Испытуемый, не переступая исходной линии, начинает прыжок толчком двумя ногами. Вначале выполняется первый элемент — скачок, при этом первое касание за меткой должно происходить «толчковой» ногой, затем следует второй элемент прыжка — шаг (касание земли должно

происходить другой ногой). Заключительный элемент — это собственно прыжок, и испытуемый приземляется на две ноги. Регистрируется лучший результат из двух попыток.

6. Прыжок в высоту со взмахом рук (см). Прыжок в высоту со взмахом рук можно измерить разными способами. Один из них предполагает использование так называемой «ленты Абалакова». При другом, можно использовать баскетбольный щит или обычную стену, на которых на некоторой высоте наносится разметка.

Испытуемый, стоя на прямых ногах и подняв вытянутую руку вверх, делает первую отметку на разметке. Затем, подпрыгнув максимально вверх со взмахом рук (без взмаха рук), делает вторую отметку. Разница между двумя результатами позволяет определить высоту выпрыгивания.

Можно использовать и специальную прыжковую платформу с электронным оборудованием. Две попытки.

7. Бег на 1000 метров. Проводится на стадионе с высокого старта, в спортивной форме, в обуви без шипов (без учета времени).

8. Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (см). Перед броском испытуемый занимает у линии исходное положение: сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. При этом угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряется рулеткой. Выполняются 2 попытки: зачет по лучшей попытке.

Методика тестирования показателей технико-тактической подготовки.

1. Бег 30 м с ведением 'мяча (сек). Выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

2. Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой) (м). Выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м. Для удара каждой ногой даются две попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

Для полевых игроков

1. Удар по мячу на точность (число попаданий). Испытуемый выполняет 10 ударов по неподвижному мячу «рабочей» ногой. Расстояние до цели в метрах равно возрасту бьющего игрока. Футболисты 10-15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши и девушки 16-18 лет посылают мяч в половину ворот, он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами. Учитывается сумма попаданий.

2. Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (сек) - Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются две попытки, учитывается лучший результат.

Для вратарей

1. Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м). Выполняется с разбега

(разбег не более четырех шагов), не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной в Юм. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается две попытки, учитывается лучший результат.

2. Бросок мяча рукой на дальность (м). Выполняется по коридору шириной 3 м. Разбег не более четырех шагов.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. Список литературных источников

1. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие, 2008г.
2. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов, 2006 г.
3. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. -М.: Советский спорт. 2010г.
4. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. 2011г.
5. Лапшин О. Б. Теория и методика подготовки юных футбол истов. -М: Человек, 2010г.
6. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика 2007г.
7. Петухов А.А. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения. 2006г.
8. Футбол: учебная программа под общ.ред. В.П.Губа, П.В.Квашука, В.В. Краснощёкова, П.Ф.Ежова, В.А.Блинова 2010 г.
9. Футбол: типовая учебно-тренировочная спортивной подготовки программа для ДЮСШ и СДЮШОР под общ.ред. М.А.Годика, С.А.Российского, О.Б.Лапшина, А.А.Шамардина. 2011 г.

5.2. Перечень Интернет-ресурсов

1) Консультант Плюс www.consultant.ru:

- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»;
- Приказ Минспорта РФ от 19.01.2018 № 34 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол»;
- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»;
- Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»
- Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №61 Зн «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных

мероприятий».

2) Минспорта РФ: <http://www.minsport.gov.ru/sport/>

- Всероссийский реестр видов спорта:
- <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>
- Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг.:
- <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/>
- Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях: <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendar-nyy-p/>

3) Библиотека международной спортивной информации: <http://bmsi.ru>

6.КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

Календарный план формируется в соответствии с Единым календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий Чеченской Республики и Курчалоевского района.

ПЛАН-ГРАФИК
спортивной подготовки на год
ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДО ГОДА

Недельная нагрузка 6 часов в неделю

Раздел	Содержание заправки	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	Март	апрель	май	июнь	июль	август
Теория		19	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2		1
Практика	Общая физическая подготовка	74	6	6	7	7	7	9	8	6	6	6		6
	Специальная физическая подготовка	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2
	Техническая подготовка	121	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11		11
	Тактическая подготовка	26	2	2	1	1	2	2	2	3	4	4		3
	Технико-тактическая (интегральная)	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3		3
	Тренировочные игры	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2
	Контрольные игры и соревнования													
	Контрольные и переводные испытания	4				2					2			
	Итого часов:	293	25	25	25	27	26	28	27	26	29	28		27
Всего часов:		312	27	27	27	29	27	30	29	28	30	30		28

ПЛАН-ГРАФИК
спортивной подготовки на год
ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СВЫШЕГОДА
Недельная нагрузка 7 часов в неделю

Раздел	Содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июль	июль	август
Теория		22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2
Практика	Общая физическая подготовка	77	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7		7
	Специальная физическая подготовка	32	2	2	5	2	2	2	2	2	3	5		5
	Техническая подготовка	131	11	11	14	И	8	12	11	11	12	15		15
	Тактическая подготовка	30	3	1	4	2	1	2	2	4	4	4		3
	Технико-тактическая (интегральная)	26		2	2	2		2	2	2	2	6		6
	Тренировочные игры	30	2	2	4	2	2	2	2	2	4	4		4
	Контрольные игры и соревнования	12	2		2		2				2	2		2
	Контрольные и переводные испытания	4	2								2			
	Итого часов:	342	29	25	38	26	22	27	26	28	36	43		42
Всего часов:		364	31	27	40	28	24	29	28	30	38	45		44

ПЛАН-ГРАФИК
спортивной подготовки на год
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ДО 2-х ЛЕТ
Недельная нагрузка 9 часов в неделю

Раздел	Содержание занятий :	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теория		26	3	2	2	2	3	2	2	2	4	2		2
Практика	Общая физическая подготовка	44	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		4
	Специальная физическая подготовка	76	7	7	7	7	6	7	7	7	7	7		7
	Техническая подготовка	165	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15		15
	Тактическая подготовка	40	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4		3
	Технико-тактическая (интегральная)	44	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		4
	Тренировочные игры	22	1	2	3	3	2	2	2	2	1	2		2
	Контрольные игры и соревнования	45	7	7			2	4	4	4	6	7		4
	Контрольные и переводные испытания	6				3				3				
	Итого часов:	442	42	43	37	39	36	39	40	43	41	43		36
Всего часов:		468	45	45	39	41	39	41	42	45	45	45		41

ПЛАН-ГРАФИК
спортивной подготовки на год
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) СВЫШЕ2-Х ЛЕТ
Недельная нагрузка 12 часов в неделю

Раздел	Содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теории		33	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		3
Практика	Общая физическая подготовка	64	4	4	8	8	6	6	6	6	4	6		6
	Специальная физическая подготовка	96	8	8	8	8	8	8	8	8	8	12		12
	Техническая подготовка	176	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16		16
	Тактическая подготовка	44	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		4
	Технико-тактическая (интегральная)	96	8	8	8	8	8	8	8	8	8	12		12
	Тренировочные игры	49	4	4	8	8	2	4	4	6	3	3		3
	Контрольные игры и соревнования	60	8	8			4	8	8	4	8	8		4
	Контрольные и переводные испытания	6				3				3				
	Итого часов:	591	52	52	52	55	48	54	54	55	51	6i		57
Всего часов:		624	55	55	55	58	51	57	57	58	54	64		60

ПЛАН-ГРАФИК
спортивной подготовки на год
ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
Недельная нагрузка 14 часов в неделю

Раздел	Содержанке занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	ИЮЛ Ь	август
Теории		42	4	4	4	3	4	3	4	3	4	5		4
Практика	Общая физическая подготовка	86	8	8	8	8	7	8	8	7	8	8		8
	Специальная физическая подготовка	94	8	9	9	9	8	8	9	8	8	9		9
	Техническая подготовка	200	18	18	18	18	15	18	18	18	18	21		20
	Тактическая подготовка	66	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		6
	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	94	8	9	9	9	8	8	9	8	8	9		9
	Тренировочные игры	70	6	6	8	8	6	6	6	6	6	6		6
	Контрольные игры и соревнования	70	8	8			6	8	8	8	8	8		8
	Контрольные и переводные испытания	6				3				3				
	Итого часов:	686	62	64	58	61	56	62	64	64	62	67		66
Всего часов:		728	66	68	62	64	60	65	68	67	66	72		70