

**АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
«СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
«ФУТБОЛЬНЫЙ КЛУБ «ЗЕНИТ-ИЖЕВСК»**

УТВЕРЖДАЮ:
Директор АУ УР «ССШОР
«ФК «Зенит-Ижевск»
_____ А.С. Самойлов

**ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ФУТБОЛУ
(ДИСЦИПЛИНЫ: ФУТБОЛ, МИНИ-ФУТБОЛ)**

Программа разработана на основании приказа Министерства спорта Российской Федерации от 25 октября 2019 года № 880 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

Срок реализации программы: 10 лет.

2022 год

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Нормативная часть
3. Методическая часть
4. Система контроля и зачетные требования
5. Перечень информационного обеспечения
6. Приложения
7. План физкультурных и спортивных мероприятий.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки разработана в соответствии с требованиями приказа Министерства спорта Российской Федерации от 25 октября 2019 года № 880 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа, ФССП), а также с учетом программ ООО «Российский футбольный союз».

Программа реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации в соответствии с Федеральным законом от 14 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Содержание Программы основано на нормативно-правовых актах, регулирующих деятельность спортивных школ, на обобщении передового опыта работы с юными спортсменами и результатах научных исследований по виду спорта футбол. В Программе учтены санитарно-гигиенические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СанПиН 2.4.3648-20).

Цель: подготовка спортсменов высокого класса, способных стать кандидатами в составы спортивных сборных команд Удмуртской Республики, Федерального округа и Российской Федерации, освоение и выполнение норм и требований, установленных Единой всероссийской спортивной классификацией для присвоения спортивных разрядов.

Программа реализует на практике принципы непрерывности, преемственности физического воспитания различных возрастных групп детей и подростков при занятиях футболом, и физической культурой в целом: от формирования устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом до достижения уровня сборных команд России, демонстрации высоких результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях.

Программа рассчитана для организации тренировочного процесса с футболистами с 8-летнего возраста. **Тренировочный процесс со спортсменами осуществляется в спортивной школе в течение календарного года, начинается с 1 января и ведется в соответствии с годовым тренировочным планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели. Продолжительность 1 тренировочного часа составляет 60 минут.**

Спортивная подготовка осуществляется на следующих этапах: этап начальной подготовки 2 года, тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5 лет, этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - без ограничений.

В программе отражены: задачи работы со спортсменами на каждом этапе спортивной подготовки, распределение объемов тренировочной нагрузки по этапам и годам спортивной подготовки, разработаны планы спортивной подготовки для каждого этапа спортивной подготовки, система контроля и зачетные требования, план физкультурных и спортивных мероприятий.

Объем часов в разделах спортивной подготовки по годам распределен в соответствии с задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Соревновательный цикл составляется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, Календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Удмуртской Республики.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

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

В программе учтены:

- взаимосвязь различных сторон тренировочного процесса, которая обеспечивает его системность и комплексность;
- приоритет в освоении техники футбола и в обучении умениям эффективно применять технические приемы в играх на всех этапах многолетней подготовки;
- приоритетное использование поурочных программ, особенно в подготовке детей младшего возраста;
- преемственность программных материалов по периодам годовых циклов, и в нужных случаях - вариативность этих программ в зависимости от задач каждого этапа и периода, а также возрастных и индивидуальных особенностей спортсменов.

В настоящей программе выделено четыре этапа спортивной подготовки – этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства.

На этап **начальной подготовки** зачисляются спортсмены, достигшие 8-летнего возраста, желающие заниматься футболом и имеющие допуск врача. На этом этапе тренировочный процесс направлен на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники футбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап.

Результатом реализации Программы на этапе начальной подготовки является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «футбол»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта футбол;
- общие знания об антидопинговых правилах.

Группы **тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)** формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых занимающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших нормативы для зачисления на этап по общей физической, специальной физической подготовке и техническому мастерству.

Результатом реализации Программы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) является:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «футбол»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;
- знание антидопинговых правил.

Группы этапа **спортивного совершенствования мастерства** формируются из спортсменов, выполнивших 2-й спортивный разряд и успешно сдавших контрольные нормативы.

Результатом реализации Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства является:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общей физической и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в официальных спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- овладение теоретическими знаниями вида спорта «футбол»;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «футбол»;
- сохранение здоровья спортсменов;
- знание антидопинговых правил.

Группы на этапе **высшего спортивного мастерства** формируются из спортсменов, выполнивших 1-й спортивный разряд и успешно сдавших контрольные нормативы.

Результатом реализации Программы на этапе высшего спортивного мастерства является:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижения высокого спортивного результата;
- повышение функциональных возможностей организма;
- достижение результатов уровня спортивной сборной команды Удмуртской Республики по футболу;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

В основу комплектования тренировочных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся на этапы спортивной подготовки, увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Недельный режим спортивной подготовки является минимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Минимальная наполняемость групп представлена в таблице 1. Максимальный состав групп определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочного этапа спортивной специализации третьего года подготовки, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового плана спортивной подготовки, определенного данному этапу. Так, в период тренировочных мероприятий (каникулярного отдыха), в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях тренировочная нагрузка может увеличиваться с таким расчетом, чтобы общий объем плана спортивной подготовки был выполнен полностью.

Основными формами спортивной работы в спортивной школе являются:

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- участие в соревнованиях различного ранга;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кинокольцовок, кино- или видеозаписей, видео просмотра тренировочных занятий и соревнований);
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного мероприятия;
- медико-восстановительные мероприятия.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

Таблица 1

Режим тренировочной работы и наполняемость групп по этапам подготовки

Год этапа спортивной подготовки	Возраст для зачисления (лет)	Наполняемость групп (чел.)	Количество часов (в неделю)	Количество тренировок (в неделю)	Требования к спортивной подготовке
Этап начальной подготовки					
2	8	14	9	4	Выполнение переводных нормативов
3	9	14	9	4	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
1	10	14	12	5	Выполнение переводных нормативов
2	11	14	12	5	
3	12	14	16	7	
4	13	14	16	7	
5	14	14	16	7	
Этап совершенствования спортивного мастерства					
Без ограничений	14	6	21	9	Выполнение переводных нормативов, наличие 2 спортивного разряда
Этап высшего спортивного мастерства					
Без ограничений	16	4	24	10	Выполнение переводных нормативов, наличие 1 спортивного разряда

В таблице 2 приводится соотношение объемов тренировочного процесса на разных этапах спортивной подготовки.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Вид подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
			свыше года	до двух лет		
1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	46-52	45-53	58-64	57-67	49-57
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	46-52	36-40	17	9-11	7-9
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	7-9	35-39	42-48	30-34
1.3.	Участие в соревнованиях (%)	-	2-4	6-8	6-8	12-14
2.	Техническая подготовка (%)	43-49	35-39	18-20	9-11	7-9
3.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	1-2	7-9	11-13	19-20	28-31
4.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	2-3	2-3	3-4	2-3
5.	Медицинские и медико-биологические мероприятия (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	2-3
6.	Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	3-4	3-5	3-6	4-6

Годовой объем тренировочной работы по этапам и годам подготовки, а также рекомендуемый объем тренировочной нагрузки на этапах и годах подготовки представлены в приложении 1-6.

Обязательным компонентом подготовки юных футболистов являются соревнования. Предусматриваются соревнования между группами, товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи, соревнования с участием команд различных возрастных групп.

Планируемые показатели соревновательной деятельности

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

Особенности организации и проведения тренировочных мероприятий приведены в Приложении 7 к Программе.

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

Разрабатывается перспективный (длительное время), текущий (на тренировочный сезон) и оперативный (на каждый месяц, микроцикл и отдельное занятие) планы.

Перспективное планирование тренировочного процесса – это составление плана на ряд лет на основе анализа многолетней тренировки футболистов, передового опыта, результатов научных исследований, это программа повышения мастерства юных футболистов.

Годовой план разрабатывается в соответствии с перспективным планом. В годичном цикле занятий для групп, не участвующих в контрольных соревнованиях (например, этап начальной подготовки, тренировочный этап 1 и 2 года) весь год можно назвать, как год определения состава для дальнейшей спортивной подготовки футболистов, определение их наилучших качеств, способностей к тренировочному процессу, проявления характера, целеустремлённости, трудолюбия, любви к футболу, выявление задатков и способностей спортсменов, мотивации к систематическим занятиям футболом. На данном этапе подготовки проводится работа по выявлению и обучению юных спортсменов физической, технической и тактической подготовке, овладение игровыми навыками.

Для команд, участвующих в контрольных соревнованиях начиная с 12 лет и до выпуска, выделяются три периода тренировочной работы: **подготовительный, соревновательный и переходный.**

Подготовительный период продолжительностью 3-5 месяцев и делится на **общий подготовительный (7 недель)** и **специальный подготовительный (7 недель)**. В общем подготовительном этапе планируется больше 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.

Специальный подготовительный этап или цикл, продолжающийся 7 недель или до 1 игры, 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 технико-тактического мастерства.

Соревновательный период длится 29 недель. К соревновательному периоду спортсмены должны находиться на пике физической, технической, тактической, моральной, психологической и т.д. формы и стараться, как можно дольше сохранить все данные возможности футболистов.

Переходный период длится 9 недель, начинается после последней игры и продолжается до конца тренировочного 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 течении длительного времени. Основная задача - постепенное снижение нагрузок и переход к активному отдыху. На данном этапе можно переключиться на другие виды игр (баскетбол, хоккей, мини-футбол, и т.д.).

После составления годового плана определяют спортивные показатели, динамику тренированности, спортивной формы и нагрузок, а затем - задачи каждого периода и этапа тренировки. Определив основные задачи, а также средства и методы для их осуществления, переходят к планированию характера и величины нагрузок. Оценка тренировочных занятий по нагрузке зависит от их содержания, продолжительности и интенсивности.

Предельные тренировочные нагрузки:

Большая нагрузка – занятие продолжительностью 120-180 минут с плотностью до 90% и высокой интенсивностью. По физической подготовке в него входят все скоростные упражнения по воспитанию общей и специальной выносливости, силовые упражнения с высокой интенсивностью и большим количеством повторений. По технической подготовке – специальные упражнения, выполняемые на максимальной (около предельной) скорости со значительным перемещением. По тактической подготовке – упражнения сверх соревновательной насыщенности: игры и игровые упражнения со специальными заданиями (постоянное перемещение, держание своего игрока, ограниченное число касаний и т.д.), игры в уменьшенных составах на большой площадке. Специальные тренировочные и товарищеские игры в основном характеризуются большими нагрузками.

Средняя нагрузка – занятие продолжительностью 90 – 120 минут со средней плотностью и умеренной интенсивностью. В физическую подготовку включаются упражнения на ловкость, силу (с достаточным интервалом отдыха) и выносливость (средние дистанции). В техническую подготовку – упражнения по совершенствованию в технике (в единоборстве, в групповых взаимодействиях). В тактическую подготовку – упражнения по разучиванию новых комбинации, игровые упражнения 3x2, 4x3, 4x2 и т.д., обычные двухсторонние игры в комплексном уроке.

Малая нагрузка – занятие продолжительностью 45-90 минут с уменьшенной интенсивностью. В физическую подготовку входят общие развивающие упражнения, упражнения на гибкость, координацию. В техническую подготовку – упражнения по совершенствованию в технике (без единоборств и больших перемещений). В тактическую подготовку – упражнения во взаимодействиях вдвоем, в звеньях, в линиях; игры в уменьшенных составах (5x5, 6x6).

Данное распределение тренировочных нагрузок по уровням и классификация используемых средств несколько условны. Более объективная оценка величины нагрузки возможна по тем физиологическим сдвигам, которые происходят в организме футболистов. В тренировочных группах свыше 2 лет тренировки и группах спортивного совершенствования рекомендуется величину нагрузки определять по пульсу.

Реализация Программы выдвигает требования к материально-технической базе, инфраструктуре организации, осуществляющих спортивную подготовку, и условиями:

- наличие футбольного поля;
- наличие игрового зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (Приложение 8);
- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение 9);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка проводится тренерами с группами начальной подготовки. Теоретические занятия должны быть непродолжительными и проходить в виде бесед тренера с юными игроками. Примерные темы представлены ниже.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

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

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

Тема 2. Футбол в России и за рубежом.

История футбола в России. Футбол как одно из самых эффективных средств физического воспитания. Организация футбола в мире и России. Достижения российских (советских) юношеских сборных команд в международных соревнованиях по футболу.

Спортивные биографии лучших российских футболистов. Футбольные тренеры и их роль в воспитании спортсменов. РФС, УЕФА и ФИФА, футбольные клубы, детско-юношеские футбольные школы.

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

Тема 3. Строение и функции организма человека.

Строение и функции различных систем организма человека. Ведущая роль центральной и периферической нервных систем в управлении работой мышц. Влияние физических упражнений на организм юных футболистов, совершенствование функций мышечной, сердечно - сосудистой, дыхательной и других систем при выполнении физических упражнений и, особенно, занятиях футболом.

Динамика различных функциональных систем в многолетней подготовке футболистов.

Тема 4. Основы спортивной тренировки.

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

Тренировочные упражнения, классификация, нагрузка, правила выполнения упражнений. Тренировочные занятия, тренировочные эффекты специальной и общей подготовки. Понятие о нагрузке и отдыхе, утомлении и восстановлении в тренировке. Методы тренировки (непрерывный и с перерывами). Влияние длительности, интенсивности и числа повторений упражнения на изменения в мышечной, сердечно - сосудистой и других системах организма юных футболистов.

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

Тема 5. Виды подготовки: специфическая интегральная подготовка.

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

Нагрузка игры и специфических упражнений, применяемых для повышения ее эффективности. Структура двигательной активности в игре и в специальных упражнениях. Классификация специальных игровых упражнений (большие, малые и средние игры), направленность нагрузки этих упражнений. Соревновательные игры как одно из основных средств интегральной подготовки.

Тема 6. Виды подготовки: техническая подготовка футболистов.

Понятие о спортивной технике. Объем, разносторонность и эффективность технической подготовленности. Эффективная техника владения мячом – основа мастерства футболистов. Приоритет освоения техники футбола на начальных этапах

многолетней подготовки футболистов. Совершенствование внутримышечной и межмышечной координации как основной путь освоения техники футбола. Техника работы с мячом в условиях дворового и школьного футбола. Применение технических приемов в различных игровых ситуациях. Особенности технической подготовки юных и взрослых футболистов. Характеристика техники ударов по мячу ногой и головой, ведения, обводки и финтов, отбора и вбрасывания мяча, остановки мяча различными частями тела. Контроль технической подготовленности юных футболистов: тесты и нормативы.

Тема 7. Виды подготовки: тактическая подготовка футболистов.

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

Тема 8. Виды подготовки: физическая подготовка футболистов.

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

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

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

Тема 10. Планирование спортивной подготовки.

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

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

Результаты комплексного контроля и их использование при планировании тренировочного процесса.

Тема 11. Основы методики обучения.

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

Тема 12. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Правила игры в футбол. Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды. Обязанности судей. Характеристика действий судьи и его помощников в игре. Выбор позиции судьей в различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаление футболистов с поля. Воспитательная роль судьи. Место и значение соревновательных игр в подготовке футболистов и формировании команды. Требования к организации и проведению соревнований. Регламент соревнований. Разновидности и системы соревнований: чемпионат и первенство. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная.

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

Тема 13. Установка на игру и анализ игры.

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

Коррекция схемы в перерыве между таймами.

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

Тема 14. Гигиенические требования в футболе.

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

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

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

Безусловный отказ от курения и распития спиртных напитков юными футболистами.

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

Врачебный контроль при занятиях футболом. Содержание врачебного контроля. Самоконтроль, субъективная оценка самочувствия, сна, работоспособности, настроения. Травмы в футболе. Хорошая техника и высокий уровень физической подготовленности как факторы предупреждения травматизма. Уважение к сопернику и отказ от грубой игры, причиной которых является травматизм. Первая помощь при травмах. Понятие о допинге и антидопинговый контроль. Массаж, разновидности массажа, основные приемы: поглаживание, растирание, разминание и т.д. Самомассаж.

3.2. Практическая подготовка.

3.2.1. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

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 с партнером, переноска партнера на спине и плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – поднимания, опускания, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую (перед собой, над головой, за спиной), броски и ловля мяча.

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

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

Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в 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.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, перестановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 15, 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 высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

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

3.2.2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта, подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревновании с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами.

Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100 и 150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегун», «Сумей догнать» и т.д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег»: 2 x 10, 4 x 5, 2 x 15 м и т.п. «Челночный бег» с изменением направленности движения (туда – лицом вперед, обратно – спиной вперед).

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

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа (без отягощения и с отягощением). Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением.

Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Прыжковая эстафета» и т.д.

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

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево по кругу (носки ног на месте); в упоре лежа – хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного (резинового) мяча.

Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мяча одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон.

Серия прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

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, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей. Повторное непрерывное выполнение в течение 5-12 минут ловли мяча, отбивания мяча, ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

Упражнения для развития ловкости. 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; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

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

3.2.3. Техническая подготовка

Техническая подготовка для групп начальной подготовки:

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, 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 ногами. 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. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, падения, 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 стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка 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 и левой ногой и поочередно по прямой и по 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). Обманное движение «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 выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и 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 или 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 рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой на точность: с земли (по неподвижному мячу), по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу.

Техническая подготовка тренировочных групп 1-го и 2-го года подготовки.

Техника передвижения. Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками. Сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Удары правой и левой ногой. Резаные удары. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением

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 в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением; с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

Удар по мячу головой. Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары по мячу головой в падении. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны на короткое и

среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность, силу и дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

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 летящего мяча грудью. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

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

Ведение мяча. Ведение внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременным контролем мяча; с обводкой движущихся и противодействующих соперников.

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

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде и в подкате. Отбор с использованием толчка плечом.

Совершенствование изученных приемов отбора в игровых упражнениях и учебных играх.

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

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

Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и на дальность. Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

Техническая подготовка тренировочных групп свыше 2-х лет подготовки.

Техника передвижения. Совершенствование различных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

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 (бокком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением). Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой. Совершенствование техники ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высоту прыжка, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

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

Ведение мяча. Совершенствования 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 (финты). Совершенствование финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр с учетом игрового места в составе команды. Отработка и совершенствование «коронных» финтов (индивидуальных для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

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

Вбрасывание мяча. Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча; вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

Техника игры вратаря. Совершенствование техники ловли, переводов и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в падении. Совершенствование бросков руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность.

Техническая подготовка для групп спортивного совершенствования.

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

Техника владения мячом. Совершенствование приемов, способов и разновидностей ударов по мячу ногой и головой, остановок, ведения, финтов, отбора мяча с учетом игрового амплуа, 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.

3.2.4. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка для групп начальной подготовки.

Индивидуальные действия без мяча. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, 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 передачу, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начала игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

б) Тактика защиты.

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

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

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

Тактическая подготовка тренировочных групп 1-го и 2-го года подготовки.

а) 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.

Маневрирование на поле: «открывание» для приема мяча, отвлекание соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля.

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

Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника.

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.

б) Тактика защиты.

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

Групповые действия. Взаимодействие 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». Взаимодействие в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействие при создании искусственного положения «вне игры».

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. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

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 по выбору правильной позиции; выполнение с защитниками комбинаций при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Учебно-тренировочные игры. Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.

Тактическая подготовка тренировочных групп свыше двух лет подготовки.

а) Тактика нападения:

Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: неожиданное и своевременное открывание; целесообразное ведение и обводка, рациональные передачи, эффективные удары. Умение действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

Групповые действия. Совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные, средние и длинные передачи; тактических комбинаций со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создания численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников; остроты действия в завершающей фазе атаки.

Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линии и между линиями при организации командных действий в атаке по разным тактическим системам.

б) Тактика защиты:

Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

Групповые действия. Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющих игроков.

Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линии и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.

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

Учебные и тренировочные игры Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.

Тактическая подготовка для групп спортивного совершенствования.

а) Тактика нападения.

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

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

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

б) 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.

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; руководства действиями партнеров в специальных игровых упражнениях и играх.

Учебные и тренировочные игры. Совершенствование технико-тактического мастерства в игре с командами, значительно отличающимися по характеру, стилю и способу ведения игры. Проигрывание плана игры с будущими соперниками.

3.2.5. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика предполагается для тренировочных групп свыше 2-х лет подготовки, групп спортивного совершенствования мастерства, высшего спортивного мастерства.

Практика осуществляется в качестве помощника тренера, где приобретаются следующие навыки:

- умение показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приемов, простейших тактических комбинаций;
- составление комплекса упражнений утренней зарядки, подбор упражнений для разминки и их проведение самостоятельно;
- подбор упражнений для основной части урока и проведение ее;
- составление конспекта урока и его самостоятельное проведение;
- организация и проведение занятий с группами начальной подготовки.

Практика судейства в процессе занятий и соревнований в спортивной школе. Организация и проведение внутришкольных соревнований.

3.3. Восстановительные мероприятия

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного футбола. Быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Кроме того, от них во многом зависит сохранение и укрепление здоровья юных футболистов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшение спортивного травматизма. Система

восстановления включает организационные формы ее реализации, подбор адекватных средств восстановления и контроль за их эффективностью.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как стимуляция восстановления и повышения спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки, соответствии величины нагрузки функциональному состоянию футболистов. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе учебно-тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха. Для юных футболистов старших возрастов следует планировать специальные восстановительные циклы.

Психологические средства способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Если такие психотерапевтические приемы регуляции психологического состояния, как аутотренинг и психорегулирующая тренировка, требуют участия квалифицированных психологов, то средства внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы могут широко использоваться тренером.

Система гигиенических факторов включает следующие разделы:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности;
- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- специализированное питание и рациональный питьевой режим;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса;
- специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке футболистов в сложных условиях (жаркий климат, пониженная температура, климатовременные факторы и т.д.).

В ее комплексной реализации на всех этапах подготовки принимают участие тренеры, медицинские работники и сами спортсмены.

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

Тренеры должны хорошо знать и постоянно контролировать состояние микросреды, а также принимать все меры для ее улучшения, используя различные средства и методы педагогических и других воздействий.

Особенности учебной деятельности юных футболистов необходимо учитывать при всех видах планирования тренировочного процесса. В периоды напряженной учебной деятельности уровень тренировочных и соревновательных нагрузок несколько снижается.

Личная гигиена – это рациональный распорядок дня, уход за телом, отказ от вредных привычек и др. Рациональный распорядок дня позволяет:

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

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

Питание юных футболистов необходимо строить с учетом этапов подготовки, динамики тренировочных и соревновательных нагрузок климатических особенностей и индивидуальных особенностей игроков.

Пища должна отвечать определенным гигиеническим требованиям и быть калорийной, соответствующей энергетическим затратам спортсмена; полноценной, включающей в себя все необходимые пищевые вещества, сбалансированные в наиболее благоприятных соотношениях; разнообразной, хорошо усвояемой и доброкачественной.

Распорядок приема пищи следует согласовывать с общим режимом. Время приема пищи должно быть постоянным. Наиболее целесообразно четырехразовое питание.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимний период, а также в процессе напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей суточной потребности.

Из средств физио и гидротерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауну, локальные физиотерапевтические средства воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.). Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению активности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиваться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, ванны и т.д.) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

3.4. Психологическая подготовка.

Психологической подготовкой называют процесс, в ходе которого происходит формирование личностных и профессиональных качеств футболистов.

Именно поэтому психологическая подготовка спортсменов - неотъемлемая часть многолетней спортивной подготовки, задачами которой является формирование психической устойчивости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

На этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (1 и 2-й годы подготовки) важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

Основной задачей психологической подготовки на тренировочном этапе (3–5 годы подготовки), этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного

мастерства является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Основные средства психологической подготовки спортсмена – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка, спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Многолетняя спортивная подготовка неразрывно связана с решением задач воспитания. Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных спортсменов.

Выделяют несколько основных направлений в многолетней психологической подготовке:

1) воспитание личностных (любовь к спорту и футболу, патриотизм) и волевых качеств (смелость, решительность, умение играть с любым соперником и в трудных условиях, выдержка и т.п.). Так постепенно формируется характер игрока, который в значительной степени будет определять результативность его соревновательной деятельности;

2) развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание, восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования и т.д.

3) формирование из группы игроков сплоченной команды, способной решать поставленные перед ней задачи. Важными моментами психологической подготовки является воспитание способности управлять эмоциями и умений готовиться к соревновательной игре. Очень трудно сдерживаться и не отвечать грубостью на грубость. Особенно в ситуациях, когда соперники провоцируют игроков.

В психологической подготовке нет перерывов, она идет круглый год. В переходном периоде, когда тренировок нет, образ жизни футболистов все равно должен основываться на требованиях футбола.

На практике психологическая подготовка и воспитательная работа реализуются футболистами и тренерами в серии последовательных заданий:

- научить юных футболистов ставить реальные цели, и не только кратковременные (на одну тренировку), но и на перспективу;

- научить объективно оценивать свои возможности в их достижении, и если что-то не получается, то не искать виноватых среди партнеров, а уметь находить свои недостатки и бороться с самим собой для их устранения;

- научить концентрироваться на наиболее важных игровых действиях.

Важным разделом психологической подготовки является создание специальных умений, повышение устойчивости к помехам. Психологический запас прочности, позволяющий активно действовать в неожиданных ситуациях игр, формируется на основе повышения специализированных свойств игрока, таких как «чувство мяча», «чувство партнера», «чувство дистанции», «чувство момента». Все это свойства создают в совокупности «чувство игры».

Многократное моделирование этих «чувств» в тренировочных занятиях положительно сказывается не только на их соревновательной надежности, но и на уровне проявлений свойств внимания, памяти и мышления.

3.5. Антидопинговые мероприятия. Общее представление о допингах.

Допингом в спорте является нарушение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

Роль и ответственность спортсменов. Спортсмены обязаны:

1. Знать и соблюдать настоящие Общероссийские антидопинговые правила (далее – Правила).

2. В любое время быть доступными для взятия проб.

3. Нести ответственность в контексте борьбы с допингом за то, что они употребляют в пищу и какие субстанции и методы используют.

4. Информировать персонал спортсмена об обязанности спортсменов не использовать запрещенные субстанции и не применять запрещенные методы, нести ответственность за то, чтобы любое получаемое ими медицинское обслуживание не нарушало антидопинговую политику в соответствии с Правилами.

5. Информировать РУСАДА и их международную федерацию о любом решении организации, не подписавшей Кодекс, о нарушении спортсменом антидопинговых правил в течение предыдущих десяти лет.

6. Сотрудничать с антидопинговыми организациями при расследовании нарушений антидопинговых правил.

7. Возместить РУСАДА расходы на проведение тестирования и анализа пробы в случае, если в ходе тестирования, проводимого в соответствии с пунктом 12.14.1 Правил, будет установлено нарушение антидопинговых правил.

Роль и ответственность персонала спортсмена. Персонал спортсмена обязан:

1. Знать и соблюдать Правила.

2. Сотрудничать с РУСАДА при реализации программ тестирования спортсменов.

3. Использовать свое влияние на спортсмена, его взгляды и поведение с целью формирования атмосферы нетерпимости к допингу.

4. Информировать РУСАДА и их международную федерацию о любом решении организации, не подписавшей Кодекс, о нарушении персоналом спортсмена антидопинговых правил в течение предыдущих 1 Олет.

5. Сотрудничать с антидопинговыми организациями при расследовании нарушений антидопинговых правил.

6. Не использовать какие-либо запрещенные субстанции или не применять запрещенные методы без уважительной причины.

Роль и ответственность иных лиц, на которых распространяется действие Правил:

1. Знать и соблюдать Правила.

2. Информировать РУСАДА и международную федерацию о любом решении организации, не подписавшей Кодекс, о нарушении персоналом спортсмена антидопинговых правил в течение предыдущих 10 лет.

3. Сотрудничать с антидопинговыми организациями при расследовании нарушений антидопинговых правил.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА).

Основными антидопинговыми мероприятиями являются образовательные антидопинговые мероприятия, проводимые тренерами, медицинскими работниками, иными работниками спортивной школы с занимающимися и родителями (законными представителями) занимающихся.

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

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

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

Тренировочный процесс должен проходить на спортивных объектах, приспособленных для занятий футболом и располагающих необходимым инвентарем и оборудованием.

При проведении тренировочных занятий тренеры и занимающиеся должны соблюдать правила техники безопасности, утвержденные директором спортивной школы.

К тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Не допускаются до тренировочных занятий занимающиеся, не предоставившие медицинскую справку, подтверждающую допуск к тренировкам и соревнованиям.

Во время проведения тренировок необходимо строго соблюдать требования техники безопасности. Занимающимся запрещается тренироваться на спортивных объектах самостоятельно, без тренера.

Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной интенсивной разминки, чтобы избежать различного рода повреждений и травм. Тренер обязан проверить техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке.

Перевод занимающихся в группу следующего года производится с учетом выполнения юными футболистами контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке, медико-биологических показателей, наличие установленного спортивного разряда.

Выполнение Программы по каждому году служит основным критерием оценки качества работы отдельного тренера и спортивной школы в целом. **Оценка качества тренировочной работы только по результатам участия в соревнованиях неприемлема в работе с юными футболистами.** Для перевода из одной группы в другую спортсмен обязан выполнить требования, предусмотренные Программой для каждой возрастной группы (контрольные нормативы).

Подготовка занимающихся к сдаче контрольных нормативов осуществляется регулярно и является органической частью тренировочного процесса. Сдача нормативов проводится в специально отведенное время согласно утвержденному графику. Прием нормативов осуществляет приемная комиссия, созданная в учреждении и работающая в соответствии с регламентом.

Перечень контрольных нормативов для года и этапа спортивной подготовки представлен в Приложении 10.

Рекомендации по выполнению нормативов:

1. Удар по мячу на точность попадания выполняется с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки до 12 лет – с расстояния 11 м). Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.

2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площадки). Вести мяч, далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая стойка ставится на линии штрафной площадки, далее через 2 м еще три стойки), не доходя до 11-метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

3. Жонглирование мячом: выполняются удары левой и правой ногой (серединой подъема, внутренней и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности не повторяя один способ удара два раза подряд. С 13 лет необходимо обязательно выполнить не менее одного удара головой, правым и левым бедром. На выполнение дается три попытки.

5. Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность выполняется по коридору шириной 5 м (разбег не более четырех шагов). Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из трех попыток.

6. Бросок мяча рукой на дальность и точность выполняется по коридору шириной 3 м (разбег не более четырех шагов). Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из трех попыток.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Официальный сайт Минспорта России: <https://minsport.gov.ru/>
2. Официальный сайт РОО РФС: <https://RFS.RU/>

Общий годовой тренировочный план

№	Вид подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	Весь период	Весь период
1.	Объем физической нагрузки	230	230	312	312	502	502	502	652	649
	Общая физическая подготовка	230	230	240	240	142	142	142	115	110
	Специальная физическая подготовка	-	-	48	48	300	300	300	465	388
	Участие в соревнованиях	-	-	24	24	60	60	60	72	151
2.	Техническая подготовка	207	207	220	220	161	161	161	105	105
3.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	7	7	47	47	100	100	100	216	357
4.	Инструкторская и судейская практика	-	-	16	16	21	21	21	39	31
5.	Медицинские и медико-биологические мероприятия	8	8	8	8	14	14	14	20	35
6.	Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	16	16	21	21	34	34	34	60	71
	Итого	468	468	624	624	832	832	832	1092	1248
	Количество часов в неделю	9	9	12	12	16	16	16	21	24
	Количество тренировок в неделю	4	4	5	5	7	7	7	9	10
	Количество тренировок в году	208	208	260	260	364	364	364	468	520
	Общее количество часов в год	468	468	624	624	832	832	832	1092	1248

- продолжительность тренировочного процесса 52 недели

Особенности организации и проведения тренировочных мероприятий (сборов)

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется спортивной школой
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия						
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного

	медицинского обследования			медицинского обследования	
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год	-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров	комплект	4
2.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
3.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
4.	Насос для накачивания мячей	комплект	4
5.	Сетка для переноски мячей	штук	2
6.	Стойки для обводки	штук	20
7.	Тренажер "лесенка"	штук	4
Для спортивной дисциплины: футбол			
8.	Ворота футбольные стандартные	комплект	2
9.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	1
10.	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	22
11.	Мяч футбольный	штук	22
12.	Флаги для разметки футбольного поля	штук	6
Для спортивной дисциплины: мини-футбол (футзал)			
13.	Ворота для мини-футбола и гандбола	штук	4
14.	Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками	штук	1
15.	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	14
16.	Мяч для мини-футбола	штук	22

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гетры футбольные	пар	на занимающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
2.	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
3.	Рейтузы футбольные для вратаря	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Свитер футбольный для вратаря	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
5.	Футболка с коротким рукавом	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
6.	Шорты футбольные	штук	на занимающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5

7.	Щитки футбольные	пар	на занимающ егося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
Для спортивной дисциплины: футбол											
8.	Бутсы футбольные	пар	на занимающ егося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
Для спортивной дисциплины: мини-футбол (футзал)											
9.	Обувь для мини-футбола	пар	на занимающ егося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

Спортивная экипировка

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Манишка футбольная	штук	14

Нормативы
общей физической, специальной физической и технической подготовки для перевода спортсменов по этапам и годам
подготовки для спортивной дисциплины: футбол

Наименование норматива	Ед. изменения	Этап начальной подготовки				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)										Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		НП-2		НП-3		Т-1		Т-2		Т-3		Т-4		Т-5					
		8 лет		9 лет		10 лет		11 лет		12 лет		13 лет		14 лет		с 14 лет		с 16 лет	
		мал.	дев.	мал.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.
Бег 15 м. с высокого старта	с.	3,3	3,6	3,2	3,5	3,0	3,3	2,9	3,2	2,8	3,1	2,7	3,0	2,6	2,9	2,5	2,7	2,4	2,5
Без 15 м. с хода	с.	-	-	-	-	2,8	3,1	2,8	3,0	2,7	2,9	2,5	2,7	2,3	2,5	2,1	2,3	2,0	2,1
Бег 30 м. с высокого старта	с.	6,9	7,1	6,5	6,9	5,3	5,6	5,2	5,5	5,1	5,4	4,8	5,2	4,7	4,9	4,4	4,5	4,2	4,5
Без 30 м. с хода	с.	-	-	-	-	5,2	5,4	5,1	5,3	4,9	5,2	4,7	5,0	4,4	4,7	4,2	4,2	4,1	4,2
Бег 60 м. со старта	с.	12,1	12,4	11,9	12,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Челночный бег 3x10	с.	10,3	10,6	10,0	10,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Прыжок в длину с места	см.	130	105	160	120	175	170	180	175	185	180	195	185	205	195	220	215	240	215
Тройной прыжок	см.	330	270	340	280	510	480	520	490	540	530	580	560	640	590	705	680	710	680
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см.	10		12		16	13	16	13	18	14	20	16	20	16	35	27	40	27
И.п. – руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см.	-	-	-	-	12	10	12	10	14	11	16	11	18	12	20	14	29	18
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы	м.	-	-	-	-	4		5		6		7		9		12	9	12	9
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2 сек.	кол-во раз	-	-	-	-	1										1		-	-
Обязательная техническая программа для полевого игрока																			
Ведение мяча, обвод 4 стоек, удар по воротам	с.	-	-	-	-	11,0		10,5		10,0		9,5		9,0		8,7	-	8,3	-

Удары на точность	число попаданий	-	-	6	-	6		7		7		7		8		8	-	8	-
Вбрасывание мяча из-за головы на дальность и точность	м.	-	-	-	-	13		14		15		17		19		21	-	25	-
Жонглирование мяча (комбинация)	кол-во раз	6	-	8	-	12		20		25		25		25		-	-	-	-
Обязательная техническая программа для вратаря																			
Удар ногой с земли на дальность	м.	-	-	-	-	33		34		38		40		43		45		50	
Удар ногой с руки на дальность	м.	-	-	-	-	28		30		34		36		40		45		50	
Выброс мяча рукой на дальность	м.	-	-	-	-	16		18		20		23		25		28		30	
Выброс мяча рукой по земле на точность	м./п.	-	-	-	-	5/3		6/3		8/3		9/3		10/3		12/3		15/3	

Нормативы

общей физической, специальной физической и технической подготовки для перевода спортсменов по этапам и годам подготовки для спортивной дисциплины: мини-футбол (футзал) (мальчики, юноши)

Наименование норматива	Ед. изме рения	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенств ования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5		
		8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет		
Бег 10 м. с высокого старта	с.	2,3	2,2	2,2	2,2	2,1	2,0	1,9	-	-
Без 15 м. с высокого старта	с.	-	-	-	-	-	-	-	2,53	2,35
Бег 30 м. с высокого старта	с.	-	-	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	4,6	4,3
Челночный бег 5х6 м.	с.	12,4	12,3	-	-	-	-	-	-	-
Челночный бег 3х10 м.	с.	-	-	9,5	9,3	9,1	8,9	8,7	8,5	8,1
Прыжок в длину с места	см.	135	160	175	180	185	195	205	220	240
Тройной прыжок	см.	330	340	-	-	-	-	-	-	-
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см.	12	12	16	16	18	20	20	27	40
И.п. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук.	кол- во раз	8	10	-	-	-	-	-	-	-
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы	м.	-	-	4	5	6	7	8	9	12
Бег челночный 104 м с высокого старта (в метрах: 2х6+2х10+2х20+2х10+2х6)	с.	-	-	28,5	28,0	27,5	27,0	26,5	26,0	25,5
Бег с высокого старта 12 мин.	м.	-	-	-	-	-	-	-	2600	2800