Государственное бюджетное учреждение спортивная школа «Выборжанин»
Выборгского района Санкт-Петербурга

Рассмотрена и согласована на
заседании тренерского совета СШ «Выборжанин»

« 24 » 12.2019 г. , протокол № 10

УТВЕРЖДАЮ
Директор СШ «Выборжанин»

_____ /А.В. Чиженков/

Приказ от « 25 » 12 2019 г. № 180

Программа спортивной подготовки

по виду спорта «футбол»

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденного приказом Минспорта России от 25.10.2019 г. №880

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Санкт-Петербург
2019 год

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка.
1.1. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности.
1.2. Специфика отбора лиц для их спортивной подготовки, тренировочного процесса, соревновательной деятельности.
1.2.1.Специфика отбора лиц для их спортивной подготовки.
1.2.2.Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.
1.2.3.Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «футбол».
1.2.4.Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки.
1.2.5.Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям.
1.3. Структура системы многолетней подготовки футболистов (этапы, уровни, циклы, виды подготовки).

II. Нормативная часть программы.
2.1.Задачи деятельности спортивной школы, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «футбол».
2.2.Структура тренировочного процесса:
2.2.1. виды подготовки, связанные с физическими нагрузками: общая физическая и специальная физическая;
2.2.2. виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками: теоретическая, тактическая, техническая, психологическая;
2.2.3. периоды отдыха;
2.2.4. восстановительные и медико-биологические мероприятия;
2.2.5. инструкторская и судейская практика;
2.2.6. тестирование и контроль;
2.2.7. период участия в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях, тренировочных мероприятиях);
2.3. Основные требования по видам подготовки: физической, специальной физической, теоретической, технической, тактической, психологической.
2.4. Критерии зачисления на этапы спортивной подготовки и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки.
2.5. Перечень тренировочных мероприятий.
2.6. Требования к научно-методическому обеспечению.
2.7. Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.
2.8. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах.
2.9. Требования к объему тренировочного процесса.
2.10. Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол».
2.11. Требования к объему соревновательной деятельности.
2.12. Структура годичного цикла (периоды, этапы, мезоциклы).
2.13. Режимы тренировочной работы.
2.14. Предельные тренировочные нагрузки.
2.15. Предельный объем соревновательной деятельности.
2.16. Объём индивидуальной спортивной подготовки.

III. Методическая часть.
3.1. Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки, включающие в себя мероприятия по просмотру и тестированию кандидатов для зачисления на спортивную подготовку.
3.2. Перечень видов спортивной подготовки, применяемых в тренировочном процессе, средства и методы спортивной тренировки, формы организации тренировочных занятий.
3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.
3.4. Рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении.
3.5. Рекомендации по планированию спортивных результатов.
3.6. Программный материал для проведения тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки (виды упражнений, средства и методы тренировки).
3.7. Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий.
3.8. Планы восстановительных мероприятий.
3.9. Планы инструкторской и судейской практики.

IV. Система контроля и зачётные требования
4.1. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.
4.2. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки, контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки и методика проведения контроля.
4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и рекомендации по организации тестирования.

V. Перечень информационного обеспечения программы.

VI. План спортивных мероприятий.

Приложение №1к Программе спортивной подготовки по виду спорта футбол (Примерный годовой тренировочный план для отделения футбола в СШ «Выборжанин»)
Приложение №2к Программе спортивной подготовки по виду спорта футбол (Примерные планы-графики распределения часов тренировочной работы этапа начальной подготовки)
Приложение №3к Программе спортивной подготовки по виду спорта футбол (Примерные планы-графики распределения часов тренировочной работы в группах тренировочного этапа)

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к программе спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

Программа спортивной подготовки по виду спорта футбол (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (утвержден приказом Минспорта России от 25 октября 2019 г. №880), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовки юных спортсменов – футболистов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп этапа начальной подготовки - НП и для групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) - Т(СС).

Программа предназначена для тренеров и является основным документом тренировочной работы.

1.1.Характеристика вида спорта, его отличительные особенности.

Футбо́л (от англ. *foot* — ступня, *ball* — мяч) — командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире.

В футбол играют на поле с травяным или синтетическим покрытием, стандартные размеры поля 90-120×45-90 м. В игре участвуют две команды от 7 до 11 человек. Один человек в команде (вратарь) может играть руками в штрафной площади у своих ворот, его основной задачей является защита ворот. Остальные игроки тоже имеют свои задачи и позиции на нем. Защитники располагаются в основном на своей половине поля, их задача противодействовать нападающим игрокам противоположной команды. Полузащитники действуют в середине поля, их роль – помогать защитникам или нападающим, в зависимости от ситуации. Нападающие располагаются преимущественно на половине поля соперника, их основная задача – забивать голы.

Таблица №1.

Номер вида спорта «футбол» во всероссийском реестре видов спорта

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер –код спортивной дисциплины
1.	Футбол	0010002611Я	Футбол	0010012611Я
2.	Футбол	0010002611Я	мини-футбол (футзал)	0010022811Я
3.	Футбол	0010002611Я	пляжный футбол	0010032811Я

Футбол – игра многогранная. У современного футбола немало игр-предшественниц. И все же историки и журналисты утверждают, что свои самые первые шаги та игра, которая спустя столетия и стала собственно футболом, сделала не в Европе и не в Азии, а на мексиканской земле за 1300 лет до н.э. Здесь она зародилась под названием «пок-та-пок» задолго до возникновения государства ацтеков.

Распространяясь по странам Европы, футбол, естественно, не мог обойти такую великую державу, как Россия. Сюда он пришел в 70-х гг. 18 века. Организаторами первых футбольных встреч в России стали английские рабочие концессионных предприятий. Они создали в столице России – Петербурге – первые футбольные клубы. Назывались они так: «Невка», «Нева», «Невский», «Виктория». Затем стали организовываться футбольные клубы в Харькове, Одессе и других городах страны.

Футбол - это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Футболом в России занимается около 3 млн. человек. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания.

Коллективный характер футбольной деятельности предопределяет проявление игроками своих лучших морально-волевых качеств: ответственности и дисциплинированности, уважения к партнерам и сопернику, взаимовыручке, смелости и решительности, настойчивости и инициативности, воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем, игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся, развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Круглогодичные занятия футболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают футбол эффективным средством активного отдыха.

Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям занимающиеся футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые. Игра в футбол (или его элементы) служит хорошим средством не только общей физической подготовки.

Элементы футбола благодаря разнообразным проявлениям физических качеств, тактического мышления, часто используются в других видах спорта как дополнительное средство подготовки. Игра в футбол (или его элементы) служит хорошим средством не только общей физической подготовки Проявление максимальных скоростно-силовых возможностей и волевых усилий, широкого тактического мышления позволяет совершенствовать многие специальные качества, необходимые в различных видах спорта.

Футбол широко используется в различных звеньях системы физического воспитания

Футбол - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Бескомпромиссное и честное единоборство, высокое исполнительское мастерство, физическое совершенство вызывают не только глубокое удовлетворение, наслаждение, радость у миллионов болельщиков, но также заинтересованное отношение, которое приводит их на футбольные поля, спортивные площадки и в залы. Многие выдающиеся спортсмены начинали свою спортивную биографию с увлечения футболом. Футбол широко используется в различных звеньях системы физического воспитания.

Система спортивной подготовки в футболе должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач; динамику прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований, по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовки, результаты участия в соревнованиях.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных футболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

1.2.1.Специфика отбора лиц для их спортивной подготовки, тренировочного процесса, соревновательной деятельности.

Порядок приема лиц в физкультурно-спортивные организации определен распоряжением администрации Выборгского района Санкт-Петербурга от 18.01.2018 г. №179 «Об утверждении Правил приема лиц в физкультурно-спортивные организации, осуществляющие спортивную подготовку, в отношении которых функции и полномочия учредителя осуществляет администрация Выборгского района Санкт-Петербурга», Положением «О порядке приема лиц в ГБУ СШ «Выборжанин», Положением «О порядке и основании перевода, отчисления и восстановления занимающихся в ГБУ СШ «Выборжанин».

Возраст поступающих и уже занимающихся, наполняемость групп и режим спортивной подготовки определяются федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол» и представлены в данной Программе в соответствующих разделах.

Зачисление оформляется распорядительным актом (приказом руководителя), как правило, на основании решения приемной или апелляционной комиссии в сроки, установленные самой организацией. При наличии мест, оставшихся вакантными после зачисления по результатам индивидуального отбора поступающих, учредитель может предоставить организации право проводить дополнительный прием.

Система спортивного отбора представляет собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов, имеющих возможность достижения высоких спортивных результатов. При этом понятие «отбор» следует рассматривать в двух аспектах: во-первых, это определение в ходе многолетней подготовки наиболее приспособленных спортсменов; во-вторых, это процесс выбора игроков в связи с созданием конкретной команды к определенному турниру.

В систему спортивного отбора рекомендуется включать:

- массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по видам спорта;
-просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

Отбор в процессе многолетней спортивной подготовки реализуется на нескольких уровнях. Выделяют начальный отбор, текущий, связанный с этапами спортивной подготовки, отбор при формировании команды для участия в спортивных соревнованиях.

Существует два этапа многолетней спортивной подготовки, на которых реализуются стратегии отбора.

Первый этап связан с отбором и начальной подготовкой футболистов.
Его задачи состоят в выявлении одаренных и способных к футболу детей, развитии двигательных качеств, знакомстве с основами техники и тактики футбола, воспитании навыков группового взаимодействия, дисциплины и самодисциплины, поддержании устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом и футболом, привитии навыков гигиены.

Второй этап решает вопросы специализации спортсменов, где решаются задачи развития специальных двигательных способностей, освоения техники и основ групповой тактики.

Для успешного решения задач в футболе необходим правильный отбор спортсменов по возрастным, антропометрическим, физическим и психическим данным (качествам и способностям), по типу характера. На первом этапе отбора необходимо определить моторно-одаренных детей. Они проявляют повышенный интерес к деятельности, требующей тонкой и

точной моторики, отличаются развитым чувством равновесия, прекрасно владеют своим телом при маневрировании в движениях, играх, обладают высоким уровнем развития двигательных качеств. Дальнейший специализированный отбор заключается в определении функциональной подготовленности спортсменов и прогнозировании спортивных результатов.

Морфологические особенности влияют на спортивные результаты как прямо, через весоростовые данные, так и косвенно – через проявление двигательных качеств.

Морфологические особенности генетически обусловлены, являются устойчивыми признаками человеческой конституции. Некоторые показатели можно изменить в процессе тренировки и соблюдением определенного режима питания и т.д. Однако изменение поперечных размеров тела практически не касается вертикальных (длины тела и конечностей) и ряда других морфологических особенностей костного аппарата. Поэтому в целом оправдана ориентация тренеров на особенности телосложения.

Для спортивной ориентации, рационального планирования тренировочного процесса важно учитывать темпы прироста спортивных результатов во времени, а именно у подростков определяется прямая зависимость от индивидуальных темпов полового созревания, свойства нервной системы, психологические качества (эмоциональная устойчивость, самообладание).

Критерии отбора футболистов: генетические факторы (рост, формирование организма, величина прироста двигательных качеств и функциональные возможности системы энергообеспечения). Необходимо отбирать мальчиков , обладающих высоким уровнем развития прыгучести и скоростными способностями.

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

Уровень развития физических качеств претендентов на зачисление в спортивную школу по виду спорта «футбол» определяется с помощью комплексов нормативов по физической подготовке соответственно возрасту, представленных в соответствующем разделе.

Таблица№2.

Влияние физических качеств на результативность
(Приложение №9 к ФССП по виду спорта «футбол»**)**

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

Условные обозначения:
3 – значительное влияние;
2 – среднее влияние;
1 – слабое влияние.

1.2.2.Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку

<u>этапе начальной подготовки</u>:

- стабильность состава занимающихся (контингента);
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники футбола;

<u>на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):</u>

Состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов:
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- результаты участия в спортивных соревнованиях.

1.2.3.Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "футбол"

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "футбол" определяются в Программе и учитываются при:
- составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течении года, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Объем тренерской работы определяется часами (60 мин. с учетом 15 мин. перерыва), установленными программами спортивной подготовки (индивидуальным планом подготовки), планами по организации и проведению занятий физкультурно-спортивной направленности.

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

В соответствии с перечнем тренировочных мероприятий (Приложение № 10 к ФССП, см. раздел «Перечень тренировочных мероприятий») для лиц, проходящих спортивную подготовку, при участии лиц, ее осуществляющих, проводятся тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью тренировочного процесса. Тренировочные мероприятия проводятся, в том числе, с целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта "футбол" и его спортивных дисциплин определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, самостоятельно.

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

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Порядок и кратность повторного прохождения спортивной подготовки определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, самостоятельно.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе).

В целях сохранения жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, меры безопасности при проведении тренировочных занятий и спортивных соревнований должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта "футбол".

В качестве основного принципа организации тренировочного процесса Программой предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно в первые два-три года тренировок) специализированных игровых ситуаций и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути футбола. В этом случае, тренировочный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся требований, по мере удовлетворения которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в футболе, ознакомления их с техническим арсеналом футболиста, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям футболом.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапе спортивного совершенствования), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

Расписание тренировок утверждается администрацией учреждения спортивной подготовки по представлению тренера в целях установления наиболее благоприятного режима тренировок и отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

С учетом специфики вида спорта футбол определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта футбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- в процессе подготовки всех возрастных групп нагрузка должна быть направлена на уровень, характерный для следующего этапа;
- необходимо обеспечить преемственность и увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжение многолетней подготовки;
- следует строго соблюдать принцип постепенности в тренировочном процессе юных спортсменов. Специальная подготовленность спортсмена будет должным образом повышаться лишь в том случае, если нагрузки на всех этапах многолетней подготовки полностью соответствуют возрастным и индивидуальным возможностям спортсмена;
- преимущественная направленность тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки должна определяться с учетом сенситивных (наиболее благоприятных) периодов развития физических и психических качеств.

1.2.4.Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки.

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

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

1.2.5.Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

1.Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), Профессиональным стандартом "Инструктор-методист", утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)1 или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее - ЕКСД).

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

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:
- обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и/или объектом инфраструктуры) наличия:
- футбольного поля;
- игрового зала;
- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;

- раздевалок и душевых;
- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 01.03.2016 № 134н "О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (зарегистрирован Минюстом России 21.06.2016, регистрационный № 42578);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки (Приложение № 11 к настоящему ФССП,таблица№3). Оборудование должно соответствовать требованиям ГОСТ Р 55664-2013 "Национальный стандарт Российской Федерации. Оборудование для спортивных игр. Ворота футбольные. Требования и методы испытаний с учетом безопасности", утвержденному приказом Росстандарта от 28.10.2013 № 1269-ст (Стандартинформ, 2014) и ГОСТ Р 55665-2013 "Национальный стандарт Российской Федерации. Оборудование для спортивных игр. Ворота для мини-футбола и гандбола. Требования и методы испытаний с учетом безопасности", утвержденному приказом Росстандарта от 28.10.2013 № 1270-ст (Стандартинформ, 2014);
- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 12 к настоящему ФССП, таблица №4);
- 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, за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для осуществления спортивной подготовки по виду спорта футбол приведены в Таблице №3. Обеспечение спортивной экипировкой приведены в Таблице №4.

Таблица №3

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для осуществления спортивной подготовки

(Приложение№ 11 к ФССП по виду спорта «футбол»)

№ п/п	Наименование оборудования, 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

Таблица №4

Обеспечение спортивной экипировкой

(Приложение №12 к ФССП по виду спорта «футбол»)

№ п/п	Наименование спортивной экипировки ,передаваемой в индивидуальное пользование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гетры футбольные	пар	на занимающегося	-	-	2	0,5
2.	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на занимающегося	-	-	1	1
3.	Рейтузы футбольные для вратаря	штук	на занимающегося	-	-	1	1
4.	Свитер футбольный для вратаря	штук	на занимающегося	-	-	1	1
5.	Футболка с коротким рукавом	штук	на занимающегося	-	-	2	1
6.	Шорты футбольные	штук	на занимающегося	-	-	2	0,5
7.	Щитки футбольные	пар	на занимающегося	-	-	1	1
Для спортивной дисциплины: футбол							
8.	Бутсы футбольные	пар	на занимающегося	-	-	1	1

1.3. Структура системы многолетней подготовки футболистов (этапы, уровни, циклы, виды подготовки)

Современная система многолетней подготовки спортсмена представляет собой сложное, многофакторное явление, которое включает цели, задачи, средства, методы, организационные формы, материально-технические условия и т.п., обеспечивающие достижение спортсменом наивысших спортивных результатов, а также организационно-тренерский процесс подготовки спортсмена к соревнованиям.

Согласно определению Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» целью спортивной подготовки является физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства и систематическое участие в спортивных соревнованиях.

Иными словами, система спортивной подготовки представляет собой многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс, основанный на научных и практических знаниях.

Совершенно очевидно, что достижение такой глобальной цели требует решения множества общих и частных задачи, которые в конечном счете обеспечивают спортсмену здоровье, идейное, нравственное и интеллектуальное воспитание, гармоническое физическое развитие, техническое и тактическое мастерство, высокий уровень функциональных возможностей, совершенствование физических, психических, моральных и волевых качеств, а также знаний и навыков в области теории и методики избранного вида спорта.

В числе базовых принципов, на основе которых осуществляется спортивная подготовка, находится принцип единства общей и специальной подготовки. Он отражает связь и взаимообусловленность различных по уровню специализации средств и методов подготовки. В процессе выстраивания системы многолетней спортивной подготовки необходимо учитывать как задачи общего развития организма и укрепления здоровья, так и задачи специализированного развития тех функциональных систем, которые определяют достижения в футболе. На начальных этапах многолетней подготовки в детском и юношеском возрасте значительное внимание уделяется общей (базовой) подготовке. В дальнейшем происходит постепенное увеличение доли специализированных средств в общем объеме тренировочных воздействий.

Углубленная спортивная специализация и индивидуализация – один из важнейших принципов, обеспечивающих эффективность спортивной подготовки. Он заключается в соответствии параметров и структуры тренировочных и соревновательных воздействий требованиям соревновательной деятельности в футболе, а также возрастным особенностям и уровню подготовленности футболиста.

Планомерная реализация этого принципа в процессе многолетней спортивной подготовки позволяет обеспечить достижение высших спортивных результатов.

Цикличность процесса подготовки – принцип, предполагающий систематическое воспроизведение относительно законченных структурных единиц тренировочного и соревновательного процесса. Периодические процессы наблюдаются на всех уровнях организации живых систем.

Циклический характер процесса подготовки сочетается с волнообразной динамикой нагрузок, которая реализуется в циклах подготовки, позволяя избежать противоречий между нагрузками различной преимущественной направленности, объемом и интенсивностью тренировочной работы, процессами утомления и восстановления.

В системе многолетней подготовки выделяются следующие компоненты:

1. Организационно-управленческий процесс выстраивания системы спортивной подготовки по этапам и периодам на основе программы;
2. Отбор и спортивная ориентация – процесс, направленный на выявление у юных спортсменов предрасположенности к занятиям футболом и определение индивидуальных возможностей для дальнейшей специализации;

3. Тренировочный процесс, характеризующийся реализацией практической деятельности по программе спортивной подготовки и направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку;
4. Соревновательный процесс, предполагающий организацию и проведение спортивных соревнований, участие в них спортсменов в соответствии с планом, который формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также календарных планов данных мероприятий субъекта Российской Федерации и муниципальных образований;
5. Педагогическое сопровождение программ спортивной подготовки, направленное на воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
6. Процесс научно-методического сопровождения – комплекс мер по анализу, корректировке и повышению эффективности спортивной подготовки футболистов;
7. Процесс медико-биологического сопровождения, включающий в себя медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия, нутритивную поддержку;
8. Процесс ресурсного обеспечения – комплекс мероприятий по организации и планированию материально-технического, финансового и кадрового обеспечения спортивной подготовки футболистов.

Многолетняя спортивная подготовка в виде спорта «футбол» может быть представлена следующими категориями:

- структура (этапы, периоды, циклы многолетней спортивной подготовки);
- система целей и задач (стратегические и тактические; долгосрочные, среднесрочные и краткосрочные; технологические, организационные, научно-методические, социальные, административные; качественные и количественные; общие и специфические);
- процессы (тренировочный, соревновательный, педагогический);
- специфические особенности;
- результативность и эффективность;
- множества (индивидуальность, группа, команда).
- технологии и схемы (основные средства и методики тренировки);
- интенсивность и объем (предельные тренировочные и соревновательные нагрузки).

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть Программы является официальным документом, в соответствии с которым планируется и осуществляется подготовка спортивного резерва.

На основании нормативной части Программы разрабатываются планы подготовки групп и отдельных спортсменов. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором учреждения спортивной подготовки.

2.1. Задачи деятельности спортивной школы, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «футбол».

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в СШ - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Санкт-Петербурга и России.
Достижение указанной цели зависит:

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

Подготовка спортсменов высокой квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Рассматривая общие задачи спортивной подготовки по виду спорта «футбол», целесообразно выделить следующие:
-отбор и подготовка наиболее талантливых спортсменов для пополнения спортивных сборных команд по футболу;
-формирование устойчивого интереса к занятиям спортом и футболом;
-формирование осознанного выбора спортивной деятельности как доминирующей жизненной ценности и основного средства личностного развития и профессиональной самореализации;
-воспитание у юных спортсменов моральной устойчивости;
-формирование мотивации к росту спортивного мастерства и демонстрации высших личных спортивных достижений в составе спортивной сборной команды;
-обеспечение комплекса мер по достижению стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на спортивных мероприятиях;
-создание условий для качественного научно-методического, психологического, педагогического, медицинского, антидопингового обеспечения подготовки, гарантирующих непрерывный и поступательный рост спортивного мастерства.

Программный материал излагается согласно этапам подготовки: начальной подготовки, и тренировочному этапу (этап спортивной специализации), что позволяет обеспечить преемственность и единое направление в подготовке.
Каждый этап многолетней спортивной подготовки реализуется исходя из выполнения определённых задач.
Содержание задач определяет направленность тренировочного и соревновательного процессов, а также других мероприятий по обеспечению спортивной подготовки.

<u>На этапе начальной подготовки реализуются следующие задачи (3 года):</u>
-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, проходящих спортивную подготовку;
-отбор перспективных футболистов;

-формирование общего представления об антидопинговых правилах.

На этапе спортивной специализации, тренировочный этап (5 лет):
-формирование устойчивого интереса и мотивации к занятиям видом спорта «футбол»;
-повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности;
-воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность в футболе;
-соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
-овладение навыками самоконтроля;
-приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «футбол»;
-овладение общими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
-знание антидопинговых правил;
-укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

2.2. Структура тренировочного процесса.

Понятие тренировочный процесс в теории и методике спортивной тренировки принято рассматривать с позиций структурного подхода.
Под тренировочным процессом понимается последовательный ход развития чередующихся циклов тренировки спортсмена, сопровождающийся изменением его состояния, уровня подготовленности
Структура тренировочного процесса характеризуется следующими элементами:
-порядок взаимосвязи и соотношения различных видов спортивной подготовки;
-соотношение параметров тренировочной и соревновательной нагрузки (объем и интенсивность, парциальные величины объемов различных по направленности и характеру нагрузок);
-последовательность и взаимосвязь различных звеньев тренировочного процесса (занятий, микроциклов, мезоциклов, периодов, этапов).

Тренировочный процесс футболистов является комплексным и многосторонним, разделяется по нескольким видам подготовки, в числе которых виды подготовки, связанные с физическими нагрузками: общая физическая и специальная физическая подготовка, виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками: теоретическая, тактическая, техническая, психологическая подготовка, а также восстановительные и медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль, участие в спортивных мероприятиях.

2.2.1. Виды подготовки, связанные с физическими нагрузками: общая физическая и специальная физическая.

Физическая подготовка слагается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная взаимосвязь.

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на приобретение юными футболистами разнообразных двигательных навыков.

Основная задача ОФП – создание общей двигательной подготовленности, которая используется в качестве фундамента специальной физической подготовки

Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики футбола. В процессе общей физической подготовки решаются также следующие задачи: повышение функциональных возможностей организма, повышение физической работоспособности, разностороннее физическое развитие, стимуляция восстановительных процессов, укрепление здоровья. Для решения этих задач используется комплекс физических

упражнений общего воздействия. Общая физическая подготовка – неотъемлемая составная часть всех этапов и периодов спортивной тренировки. Ее значимость не снижается даже при достижении высокого уровня спортивного мастерства

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

2.2.2. Виды подготовки футболистов, не связанные с физическими нагрузками: теоретическая, тактическая, техническая, психологическая.

Требования в современном футболе, как и в спорте, вообще, настолько возросли, что рассчитывать на достижение высоких спортивных показателей могут лишь спортсмены, у которых высокий уровень физической, технико-тактической и морально-волевой подготовленности сочетается с глубокими теоретическими знаниями.

Недооценка теоретической подготовки приводит к тому, что спортсмен порой не понимает сути выполняемых заданий на тренировочных занятиях. Непонимание рождает пассивность, приводит к механическому повторению упражнений и заданий. Отсутствие активности и творческого участия спортсмена в тренировочном процессе нарушает обратную связь в системе “тренер - спортсмен”, что в значительной мере снижает эффективность подготовки.

Теоретическая подготовка футболистов - это процесс, направленный на вооружение юных спортсменов знаниями в области теории футбола и общих закономерностей спортивной тренировки, на повышение теоретического уровня и содействие росту спортивного мастерства.

Теоретическая подготовка способствует также приобретению спортсменами интеллектуальных умений и навыков, ведущих к формированию убеждений и познавательных способностей в процессе спортивной деятельности.

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

Важно не просто вооружить футболистов знаниями, а научить продуктивно использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях. На практических занятиях надо постоянно увязывать задания и упражнения с определенными теоретическими сведениями, стимулировать, с одной стороны, стремление футболистов воплощать в практические действия свои выводы и решения, а с другой - осмысливать свои действия на тренировочных занятиях.

Таким образом, теоретическая подготовка рассматривается как своеобразная база повышения физической, технико-тактической и психологической подготовленности юных футболистов, как неотъемлемая часть процесса их совершенствования в ходе многолетней подготовки. Поэтому к проведению теоретических занятий не должно быть формального отношения ни со стороны тренера, ни со стороны футболистов.

Тактическая деятельность футболистов - это решение оперативных задач, возникающих в процессе взаимодействия с партнером и противником. И здесь большое значение имеет умение принимать решения, позволяющие наиболее рационально использовать арсенал действий, которыми владеют спортсмены, для достижения победы над соперником. Следовательно, в тактическую подготовку необходимо включать овладение футболистами основным арсеналом тактических действий, который позволил бы максимально использовать в игре техническую оснащенность, специальные качества и способности, теоретические знания и т.д.

Тактическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне непрерывных изменений игровых условий с помощью тактических действий, которые представляют собой рациональную форму организации деятельности футболистов в игре для обеспечения победы над соперником.

Понятие “тактическая подготовка” шире понятия “обучение тактике”. Можно хорошо изучить тактику футбола теоретически, но в игре в тактическом плане действовать малоэффективно. Изучения даже всех тактических действий (индивидуальных, групповых и командных) недостаточно для высокой эффективности в игре. В процессе обучения тактике необходимо добиваться органического единства тактики и техники.

Иными словами, под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности и развитие специальных способностей, ‘определяющих эффективность решения этих задач. Данное определение позволяет рассматривать тактическую подготовку в двух аспектах: и как процесс обучения и совершенствования (т.е. приобретение знаний, умений и навыков), и как процесс развития качеств, которые в комплексе определяют специальные тактические способности.

Следовательно, тактическую подготовку нельзя сводить только к обучению тактическим действиям. Основу успешных действий футболиста в игре составляют специальные качества и способности (наблюдательность, быстрота реакции, мышление и т.д.) и умение гибко использовать технические приемы. Собственно же тактические действия служат своеобразной формой организации действий футболистов индивидуально, в группах и командой в условиях единоборства с противником, что позволяет наиболее полно реализовать качества, умения и навыки, приобретенные в процессе тренировочных занятий.

Иными словами, обстановка, в которой происходит изучение и совершенствование технических элементов, должна создавать такие условия для мышления спортсмена, чтобы оно шло по двум направлениям:

а) совершенствование технических элементов;

б) выбор технических элементов, необходимых для конкретной тактической ситуации.

Изучение тактических действий и вариантов должно происходить в двух направлениях:

а) индивидуальная тактическая подготовленность;

б) групповая и командная тактическая подготовленность.

Под технической подготовкой спортсмена понимают степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Основной задачей технической подготовки спортсмена является обучение его основам техники соревновательной деятельности или упражнений, служащих средствами тренировки, а также совершенствование избранных для предмета состязания форм спортивной техники.

Процесс технической подготовки осуществляется в течение всей многолетней тренировки спортсмена. В связи, с чем многолетний процесс технической подготовки спортсмена подразделяют на несколько стадий.

Выделяют 3 стадии многолетней технической подготовки спортсмена: стадию базовой технической подготовки; стадию углубленного технического совершенствования и достижение высшего спортивно-технического мастерства; стадию сохранения спортивно-технического мастерства.

Таким образом, основной задачей технической подготовки является становление таких навыков выполнения соревновательных действий, которые позволили бы спортсмену с наибольшей эффективностью использовать свои возможности в состязаниях.

Психологическая подготовка направлена на совершенствование механизмов нервно-психической регуляции функций организма и поведения футболистов.

Спортивная тренировка характеризуется значительными психическими напряжениями, постоянным “преодолением самого себя”; она требует строгой дисциплины и соблюдения режима. Эффективность подготовки зависит и от психической устойчивости футболистов.

Основные психические качества, необходимые футболисту, формируются и совершенствуются в процессе ежедневных тренировочных занятий, в активной соревновательной деятельности. Поэтому там, где процесс подготовки организован методически правильно, есть хорошая основа для совершенствования этих качеств.

Специальные приемы и методы психологической подготовки надо рассматривать как важное и обязательное дополнение к объемным, интенсивным и рациональным физическим нагрузкам.

Планируя содержание психологической подготовки, необходимо учитывать:

1) особенности спортивной команды, внутри которой действуют закономерности малой организованной группы;

2) структуру личностных качеств каждого члена этой команды.

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

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

Наиболее важным в футболе представляется совершенствование психических качеств, от которых зависит тактическое мастерство футболистов. К ним относятся: наблюдательность и внимательность, мышление и воображение, долговременная и оперативная память, антиципация.

Эти качества развиваются в тренировочных занятиях, но только при условии, что используются сложные специфические упражнения, в которых эти психические качества проявляются.

Эффективность тренировочного процесса в значительной степени зависит от психологической подготовки футболиста к нему. Поэтому созданию мотивов и благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса должно уделяться постоянное внимание. Лучше всего для этого использовать: 1) постановку перспективных целей (в том числе и самых

высоких); 2) установку на достижение успеха в соревнованиях; 3) установку на длительную и напряженную тренировочную работу; 4) развитие традиций команды; 5) поощрения и наказания

Футболисты должны твердо знать, что

1) большие по величине, рациональные и систематические нагрузки - единственный путь к достижению высоких результатов;

2) в ходе выполнения тренировочных заданий возможны нервно-психические перенапряжения, через которые нужно обязательно пройти; они естественны, и их не нужно бояться;

3) нужны не только большие по величине нагрузки; должно быть высоким качество выполнения тренировочных заданий;

4) каждый из занимающихся должен выработать собственную систему самовоспитания и психорегуляции.

Важный раздел психологической подготовки - формирование и совершенствование свойств личности и психических состояний, которые позволяют адаптироваться к экстремальным

условиям соревнований и успешно в них выступать . Хладнокровие, уверенность в себе, боевой дух - эти качества в значительной степени определяют действия футболиста в игре.

Управлять психическими состояниями, как предсоревновательными, так и в соревнованиях, можно как подбором специальных упражнений в тренировочном процессе, так и использованием различных способов их саморегуляции (отключение и переключение, регуляция тонуса мышц, дыхательные упражнения, аутогенная тренировка).

Регуляция соревновательных психических состояний во многом зависит от действий тренера. Он должен быть спокоен, уверен в успехе. Раздражительность, сомнение, суетливость наставника немедленно передаются команде и могут отрицательно повлиять на ход и результаты игры. Следует избегать длительных разговоров о важности результатов игры, проводить продолжительные собрания и установки. Информация о сопернике должна быть объективной: не нужно излишне преувеличивать его возможности или умалять достоинства.

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

2.2.3. Периоды отдыха.

Система мероприятий, направленная на повышение работоспособности, предусматривает планомерное *чередование периодов работы и отдыха*. От величины интервала отдыха зависит «последействие» предыдущей и воздействие последующей нагрузки. Неправильный выбор интервалов отдыха часто приводит к эффекту, противоположному ожидаемому. Важным моментом в определении продолжительности работы и отдыха является сужение критерия готовности спортсмена к выполнению повторной нагрузки (В.М.Волков, А.В.Ромашов, 1968).

В спортивной практике существует два мнения о необходимой продолжительности отдыха между нагрузками. Распространенным является мнение о том, что отдых должен быть достаточно долгим, позволяющим выполнять последующую тренировочную работу без снижения интенсивности.

Сторонники другой точки зрения ратуют за отдых непродолжительный, который не дает достаточного восстановления. Считается, что в этих случаях следующая тренировка проходит при более трудных условиях для организма, и поэтому приспособление его к нагрузке будет высоким.

Оба подхода не противоречат друг другу. На определенном этапе подготовки просто необходимо, чтобы отдых был непродолжительным, а упражнения на тренировке и тренировка в целом проходили при неполном восстановлении. Использование сдвоенных и строенных занятий с последующим днем отдыха служит мощным стимулом для дальнейшего повышения работоспособности (Н.А.Фомин, 1975). Более продолжительные интервалы отдыха создают условия для развития и совершенствования скоростных и скоростно-силовых качеств.

Оптимальные интервалы отдыха между тренировками могут быть различными, но не должны превышать 48 часов (Н.В.Зимкин, 1976), так как функциональный потенциал организма снижается не только в результате недовосстановления, но и от чрезмерного затягивания фазы отдыха. Именно продолжительность интервалов отдыха наряду с интенсивностью работы определяет ее преимущественную направленность (О.П.Юшков, В.П.Сердкж, 1980).Чтобы достигнуть развития тех или иных возможностей организма футболиста, длительность отдыха следует планировать с учетом периода восстановления после применяемых упражнений. Варьируя продолжительность этих интервалов, можно избирательно воздействовать на механизмы проявления различных физических качеств. Это касается как одной тренировки, так

и системы занятий. Учитывая гетерохронность восстановления разных функций, чередование упражнений в процессе тренировки должно осуществляться так, чтобы нагрузки одной и той же направленности не влияли бы отрицательно на восстановление основной функции (Н.И.Волков, 1974).

Бесконечное число видов физических упражнений приводит к тому, что в качестве ведущих способны выступить самые различные функции (моторные, психические, вегетативные и др.). Единого критерия готовности не существует. Именно этим объясняется большое количество разнообразных показателей (моторных, психологических, физиологических), используемых в качестве критериев готовности к работе.

Многочисленные исследования доказали, что во время игры в футбол, проходящей в условиях высокого эмоционального напряжения, интенсивность энергетических процессов достигает значительных величин. Одним из факторов высокой работоспособности футболистов является аэробная производительность организма, которая определяется величиной максимального потребления кислорода (МПК) - ведущего фактора общей выносливости (МАГодик, 1980; В.Н.Платонов, 1980).

Однако одним из наиболее простых и доступных физиологических показателей, интегрально отражающих энергетический уровень функционирования организма спортсмена, является частота сердечных сокращений. По мнению многих специалистов (С.М.Вайцеховский, 1966; Н.К.Ковалев, 1972; Ю.Г.Крылатых, С.М.Минаков, 1982), его широко применяют в качестве индикатора функционального состояния сердечно-сосудистой системы и напряженности гемодинамики.

Величина пульса служит критерием для определения оптимальной продолжительности интервалов отдыха между сериями упражнений и интенсивности работы в тренировке футболистов.

Значительный интерес представляют исследования (В. В.Петровский, 1959), определившие трехфазность возвращения пульса к исходным величинам в период после рабочего отдыха: I фаза - быстрое снижение, II - замедленное, III - установление на исходном или близком к нему уровне. При I повторной нагрузке в разных фазах реституции пульса наблюдается взаимосвязь между уровнем работоспособности и фазам и восстановления пульса в период послерабочего отдыха. Кривая восстановления ЧСС после выполнения физического упражнения приведена на рис. 1. Первая фаза совпадает с состоянием пониженной работоспособности; вторая - с тем периодом отдыха, когда работоспособность достигает исходного уровня и превышает его; третья - с периодом, когда работоспособность снижается до исходного уровня и ниже. Установленные закономерности были успешно использованы в футболе. Исследованиями подтверждено, что повторная работа должна выполняться при ЧСС в режиме А-125-130 ударов в минуту, в режиме В -105 -120, в режиме Д - 90 -100. Однако при этом необходимо учитывать, что изменение показателей частоты пульса под влиянием физической нагрузки носит индивидуальный характер, и следовательно целесообразнее использовать не частоту пульса, а фазы его восстановления.

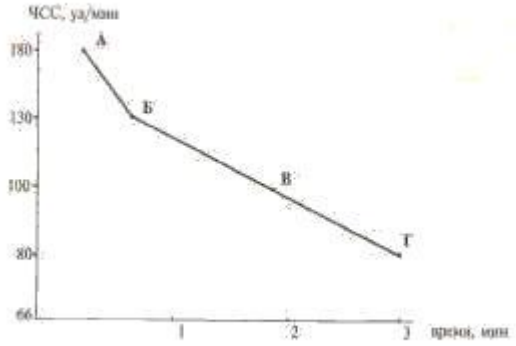
Экспериментально доказано влияние целенаправленных тренировочных режимов на изменение специальной работоспособности футболистов во время занятий (срочный тренировочный эффект), а при многократном применении на всем тренировочном процессе (кумулятивный тренировочный эффект). Таким образом, найдена возможность путем применения тех или иных режимов чередования работы и отдыха эффективно воздействовать на динамику качественных показателей специальной работоспособности.

Длительность и выраженность отдельных периодов восстановления определенным образом изменяются в зависимости от быстроты снижения работоспособности. Медленно развивающееся утомление приводит к более медленному восстановлению функциональной способности органа до исходного уровня. Период сверхвосстановления не только отодвигается во времени, но и слабо выражен. При быстро развивающемся утомлении динамика восстановительного периода

изменяется по-иному: продолжительность возвращения к исходному уровню сокращается, выраженность сверхвосстановления возрастает. Если же физическая деятельность оказывается чрезмерно длительной, снижение работоспособности может продолжаться и в восстановительном периоде.

Итак, построение рациональных режимов чередования в тренировках нагрузки с отдыхом должно основываться на учете интервала отдыха между повторениями физических упражнений. В основе повторности лежит физиологический механизм следовых процессов. При определении оптимального интервала необходимо исходить из протекающих по фазам данных восстановления деятельности организма. Повторение упражнений в разных фазах изменяет уровень физической работоспособности в процессе занятия. Длительное повторение одинаковых режимов чередования нагрузки с отдыхом в занятии способствует развитию функциональных возможностей и качественных показателей работоспособности.

Рис.1 **Кривая восстановления ЧСС после выполнения физического упражнения .**



А-Б и Б-В - фазы быстрого снижения ЧСС;

В-Г - фаза стабилизации ЧСС.

Реакция организма на конкретное упражнение всегда является суммарным ответом, охватывающим как тренировочные, так и предтренировочные (бытовые, климатические, учебные, стрессовые и др.) воздействия.

Планирование и проведение занятий с футболистами предполагает использование неспецифических средств воздействия. Так, в процессе тренировки одно из ведущих мест занимает силовая и скоростно-силовая подготовка. Во время игры футболисты часто совершают разнообразные прыжки, осуществляется силовая борьба с противником.

В одном из исследований (В.М.Волков, В.А.Перепекин, 1978) была экспериментальным путем определена степень готовности организма футболистов к повторным нагрузкам, исходя из времени восстановления различных групп мышц (табл.5). Как видно из таблицы, наибольшее снижение силовых показателей после тренировочной нагрузки наблюдалось в мышцах-разгибателях голени, туловища, сгибателях стопы; наименьшее - в мышцах-сгибателях кисти, предплечья и разгибателях предплечья, которые не были активно задействованы во время занятия. Поэтому уже через час сила мышц-сгибателей предплечья, кисти, мышц-разгибателей предплечья почти полностью вернулась к показателям до нагрузки. Показатели мышц, выполняющих специфическую по структуре нагрузку футболиста, восстановились значительно позже: мышцы-разгибатели туловища и голени через 36 часов после занятия, а мышцам-сгибателям стопы этого времени было недостаточно для полного восстановления. Исходя из полученных данных, можно планировать периоды отдыха перед повторной нагрузкой.

Анализ после рабочего периода показывает, что восстановление происходит неодновременно. Следовательно, готовность организма в периоды отдыха перед повторной нагрузкой будет различной.

Таблица №5

Изменение показателей силы мышц (в кг) у футболистов. После большой тренировочной нагрузки (x±m)

Группы мышц	Показатели					
	До нагрузки	После нагрузки, спустя				
		1 ч	10 ч	20 ч	24 ч	36 ч
Разгибатели голени	66+(-) 3	47+(-)3	49+(-)2	52+(-)3	54+(-)2	63+(-)3
Разгибатели туловища	174+(-)7	150+(-)7	157+(-)6	161+(-)6	170+(-)6	174+(-)6
Разгибатели предплечья	29+(-)2	28+(-)1	29+(-)2	29+(-)1	29+(-)1	29+(-)1
Сгибатели предплечья	27+(-)1	26+(-)2	27+(-)1	27+(-)1	27+(-)1	27+(-)1
Сгибатели стопы	72+(-)5	52+(-)4	60+(-)5	63+(-)5	64+(-)5	68+(-)5
Сгибатели кисти	49+(-)4	48+(-)4	49+(-)3	49+(-)4	49+(-)4	49+(-)4

Интересные исследования о готовности организма юных футболистов к повторным нагрузкам провел Г.С. Лалаков (1986). Было выявлено время восстановления некоторых систем и функций организма после занятий, направленных на развитие специальной, общей и скоростной выносливости.

Анализ времени восстановления функций и систем после выполнения подобных нагрузок

(табл.6) позволил определить периоды отдыха перед повторным занятием.

Таким образом, независимо от величины выполненной тренировочной нагрузки и специализированности применяемых средств в первую очередь (через 14 часов) восстанавливаются подвижность нервных процессов и координационные способности. О готовности футболистов выполнять нагрузку технико-тактической направленности можно судить по результатам ведения мяча с обводкой стоек.

Через 14 часов после нагрузок малого объема рекомендуется провести занятие любого объема по развитию физических качеств и совершенствованию технико-тактического мастерства. Любая тренировка, проведенная через 14 часов после средних и больших неспецифических нагрузок и направленная на развитие физических качеств, будет связана с проявлением выносливости.

Занятие по совершенствованию технико-тактического мастерства малого и среднего объема можно проводить через 14 часов, независимо от величины и направленности тренировочной нагрузки.

Через 22 часа после средних нагрузок, независимо от их направленности, можно проводить любое занятие с различной направленностью.

Специфические тренировочные нагрузки обуславливают более быстрое восстановление, чем неспецифические. Полное восстановление после нагрузок большого объема происходит через 46 часов.

Таблица№6

Время восстановления систем организма юных футболистов после применения тренировочных нагрузок, направленных на развитие специальной (общей) выносливости

Функции и системы	Объём выполненной работы		
	Малый	Средний	Большой
	Время восстановления в часах		
Скоростно-силовые качества	14 (14)	14 (14)	14 (14)
Координационные способности	14 (14)	14 (14)	14 (14)
Физическая работоспособность	14 (14)	22 (22)	46 (46)
Подвижность нервных процессов	14 (14)	14 (14)	14 (14)
Интенсивность окислительных процессов	22 (22)	22 (22)	22 (22)
Способность противостоять гипоксии	22 (22)	22 (22)	22 (22)
Сердечно-сосудистая система	14 (14)	14 (14)	14 (14)

В работе Н. И. Волкова (1995) отмечается, что организм после нагрузки сначала полностью восстанавливает свой потенциал (компенсация работоспособности), а затем

увеличивает его, создавая эффект «сверхвосстановления» (суперкомпенсации). Интенсивность восстановления работоспособности зависит от интенсивности расходования энергии во время работы.

Эффект сверхвосстановления наблюдается только при правильном соотношении нагрузки и отдыха.

Тем не менее считается, что оптимальные периоды отдыха между тренировочными занятиями не должны превышать 48 часов.

Это объясняется тем, что функциональные возможности организма снижаются как по

причине неполного восстановления, так и в результате чрезмерной продолжительности периодов отдыха. Именно продолжительность периодов отдыха наряду с интенсивностью работы определяет ее преимущественную направленность.

Кроме того, при планировании тренировочных нагрузок в течение дня также целесообразно учитывать биологические ритмы организма. Рациональный суточный режим

создает наиболее благоприятные условия для работы и восстановления, что обеспечивает рост функциональной работоспособности. Современные данные в области хронобиологии и хроногигиены позволяют утверждать, что все аспекты деятельность организма тесно связаны с

биологическими ритмами (биоритмами). В данном контексте выделяются наиболее благоприятные периоды для проведения основных тренировочных занятий и соревнований — с 10 до 13 часов и с 16 до 20 часов.

Исключительно важным для обеспечения оптимального течения процессов восстановления организма после нагрузок является соблюдение режима сна. Сразу же после пробуждения от ночного или дневного сна не рекомендуется проводить тренировочные занятия, направленные на совершенствование быстроты, силы и координации движений, так как в это время отмечается недостаточно высокий уровень функционального состояния центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата. В крайнем случае такие занятия должны проводиться спустя примерно 45-60 минут после сна.

Не рекомендуется проводить тренировочные занятия в поздние вечерние часы (после 21:00 ч), так как в это время они малоэффективны, а вызываемое ими возбуждение не дает спортсменам заснуть в установленное время.

Следует строго придерживаться определенного времени для приема пищи, что способствует ее лучшему усвоению.

Рекомендуется делать это за 1,5-2 часа до тренировки и спустя 30-40 минут после нее.

В распорядке дня необходимо предусматривать часы активного и пассивного отдыха, обеспечивающие быстрое восстановление работоспособности. При двух- и трехразовых тренировках в день желательно в периоды отдыха между ними применять различные восстановительные средства (массаж, гидропроцедуры и т. п.).

Особое внимание следует уделять сну, поскольку он является основным и ничем не заменимым видом отдыха.

Сон способствует сохранению здоровья и высокой спортивной работоспособности.

Для правильного планирования фаз нагрузки и периодов отдыха в микроциклах необходимо учитывать следующие положения:

-влияние различных по величине и направленности нагрузок, продолжительность восстановления после них, особенно после больших;

-кумулятивный эффект нескольких по величине и направленности нагрузок и их совместимость в одном занятии;

-возможности использования малых и средних нагрузок для активного восстановления после значительных физических напряжений;

-закономерности динамики работоспособности при планировании двух или трёх занятий в течение дня.

Процессы утомления и восстановления после занятий с большими нагрузками характеризуются значительной активностью функциональных систем, лимитирующих эффективность такой работы. При этом продолжительность восстановления в различных функциональных системах организма не одинакова. Это положение необходимо учитывать при построении занятий, особенно на этапах начальной подготовки и спортивной специализации, когда функциональные системы спортсменов еще полностью не сформированы. При планировании базовых структурных единиц (микроциклов и мезоциклов) целесообразно учитывать максимально допустимые объемы и параметры тренировочного процесса, для каждой возрастной групп футболистов.

2.2.4. Восстановительные и медико-биологические мероприятия.

Содержание медико-биологических мероприятий определено в нормативно-правовой базе в области физической культуры и спорта, в которую входят:

- Приказ Минздрава России от 01.03.2016 № 134н (ред. от 19.03.2019) «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (Зарегистрировано в Минюсте России 21.06.2016 № 42578);

- Приказ Минздрава России от 20.06.2013 № 388н (ред. от 19.04.2019) «Об утверждении Порядка оказания скорой, в том числе скорой специализированной, медицинской помощи» (Зарегистрировано в Минюсте России 16.08.2013 № 29422).

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного футбола. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах. Освоению и 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 разделяются на 4 группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как стимуляция восстановления и повышение спортивных результатов возможно только при рациональном построении тренировки, соответствии между величиной нагрузки и функциональным состоянием футболистов.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе 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 психического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Если такие психотерапевтические приемы регуляции психологического состояния, как аутогенная и психорегулирующая тренировки, требуют участия квалифицированных психологов, то средства внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы следует широко использовать тренерскому коллективу спортивных школ.

Гигиенические средства.

Система гигиенических факторов состоит из следующих разделов:

- 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 коллектива). Их постоянное влияние может оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на психическое состояние спортсмена, его морально-волевую подготовку, спортивные результаты.

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

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

Вопросы личной гигиены связаны с использованием рационального распорядка дня, мероприятиями по уходу за телом, отказом 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;

В связи с различными условиями жизни и учебы, бытовыми и индивидуальными особенностями не может быть единого для всех распорядка дня. Однако необходимо:

— выполнять различные виды деятельности в определенное время;

— правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых;

— выбирать оптимальное время для тренировок;

— регулярно питаться;

— соблюдать режим сна.

Выбор времени для проведения 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 час.

Питание юных футболистов необходимо строить с учетом этапов подготовки, динамики тренировочных и соревновательных нагрузок, климатогеографических 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. Принимать пищу следует через 2 — 2,5 часа до тренировки и спустя 30 — 40 мин после ее окончания.

Примерное распределение калорийности суточного рациона (%) при различном времени проведения тренировки представлено в таблице №7:

Таблица №7

Тренировка		
	В первой половине дня	Во второй половине дня
Завтрак	30-35	35-40
Обед	35-40	30-35
Полдник	5-10	5
Ужин	25-30	25-30

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины 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 реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, ванны и т. д.) следует назначать по показаниям, но не чаще 1 — 2 раза в неделю.

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

Таблица №8

Использование различных методов восстановления

Методы восстановления	Во время тренировочного занятия	После тренировочного занятия	В течение дня*	В микроцикле**
Педагогические методы восстановления	Интервал отдыха Подбор упражнений на восстановление Вариативность средств	Время отдыха Между занятиями Сон Ланшафтотерапия (прогулки по местности) Использование одежды по погоде Купание в ванне с морской водой, в озере, в речке	Время отдыха между занятиями Сон Ланшафтотерапия (прогулки по местности) Использование одежды по погоде Купание в ванне с морской водой, в озере, в реке Культурные мероприятия (посещение кино, театра, музея, выставки и т.д.)	Чередование нагрузки и отдыха Учет индивидуальных потребностей Купание в ванне с морской водой, в озере, в речке Культурные мероприятия (посещение кино, театра, музея, выставки и т.д.)
Медико-биологические методы восстановления 1. *Физиотерапевтические процедуры*	Вибромассаж Тонизирующий массаж Восстановительный массаж Самомассаж Электростимуляция Биомеханическая стимуляция мышц	Восстановительный массаж Тонизирующий массаж Электросон Ванны-хвойная, йодо-бромная и др. Аэроионизация воздуха Все виды душа Сауна Баня с веником Общий массаж Ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное)	Восстановительный массаж Тонизирующий массаж Электросон Ванны-хвойная, йодо-бромная и др. Аэроионизация воздуха Все виды душа Сауна Баня с веником Общий массаж Ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное)	Сауна Баня с веником Общий массаж Ультрафиолетовое Облучение Массаж с растирками, согревающими мазями Физиотерапевтические процедуры по назначению врача
2 *Питание*	Специальные напитки Специальное	Углеводное насыщение (укол, капельница)	Питание соразмерно нагрузке	Медикаментозные средства

	питание Отвар содержащий белки (бульоны)	Углеводное питание и напитки	Кислородный коктейль с прополисом Белковое Питание	Прием витаминов по индивидуальной схеме
3. *Психологические методы восстановления*	Психомоторная тренировка Психологичекие беседы Использование психологических приемов во время соревнований	Аутотренинг	Аутотренинг	Сеансы психотерапии

*В течение дня должны занимать 2часа.
**В недельном цикле необходимо выделить 2 часа за 6 дней.

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки

2.2.5. Инструкторская и судейская практика.

Одной из задач организаций, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «футбол», является подготовка занимающихся к выполнению функций помощника тренера, инструктора и участию в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этой задачи целесообразно начинать на этапе спортивной специализации. Обучение рекомендуется проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. На этапе спортивной специализации занимающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; изучить основные методы построения тренировочного занятия: разминки, основной и заключительной части; знать и исполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны научиться проводить разминку совместно с тренером, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, к ведению протоколов соревнований.

Занимающимся следует научиться самостоятельно вести дневник: учитывать тренировочные и соревновательные нагрузки, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

2.2.6. Тестирование и контроль.

Одной из важнейших сторон спортивной тренировки является контроль. Наиболее информативным и полным является *комплексный контроль.* На основе комплексного контроля можно правильно оценить эффективность спортивной тренировки, выявить сильные и слабые стороны подготовленности спортсменов, внести соответствующие коррективы в программу их тренировки, оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения тренера.

Комплексный контроль – это измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена (используются педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и другие методы и тесты).

Комплексность контроля реализуется только тогда, когда регистрируются три группы показателей:

1. показатели тренировочных нагрузок и соревновательных воздействий;
2. показатели функционального состояния и подготовленности спортсменов, зарегистрированные в стандартных условиях;
3. показатели состояния внешней среды.

Комплексный контроль в большинстве случаев реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тестах.

Тест – метод исследования личности, построенный на её оценке по результатам стандартизированного задания, испытания, пробы с заранее определенной надежностью и валидностью.

Выделяют три группы тестов:

Первая группа тестов – тесты, проводимые в покое. К ним относятся показатели физического развития (рост и массы тела, толщина кожно-жировых складок, длина и обхват рук, ног, туловища и т.д.)

В покое измеряют функциональное состояние сердца, мышц, нервной и сосудистой систем. В эту же группу входят и психологические тесты.

Информация, получаемая с помощью тестов первой группы, является основной для оценки физического состояния спортсмена.

Вторая группа тестов – это стандартные тесты, когда всем спортсменам предлагается выполнить одинаковое задание (например, бежать со скоростью 5 м/с в течение 5 мин или в течение 1 мин подтянуться на перекладине 10 раз и т.д.). Специфическая особенность этих тестов заключается в выполнении непредельной нагрузки, и поэтому мотивация на достижение максимально возможного результата здесь не нужна.

Третья группа тестов – это тесты, при выполнении которых нужно показать максимально возможный двигательный результат. Измеряются значения биохимических, физиологических и других показателей (силы проявляемой в тесте; ЧСС, МПК, анаэробный порог, лактат и т.п.). Особенность таких тестов – необходимость высокого психологического настроя, мотивации на достижение предельных результатов.

Исходя из задач управления подготовкой спортсмена, различают *оперативный, текущий и этапный контроль.*

Оперативный контроль ко направлен на получение срочной информации о переносимости футболистами тренировочных нагрузок и является основой для рационального управления тренировочным процессом.

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

Это позволяет оптимизировать процесс спортивной тренировки в течение дня, микро- и макроцикла, создать наилучшие условия для развития заданных адаптационных перестроек.

Этапный контроль – направлен на оценку подготовленности юных футболистов в начале и в конце каждого этапа и проводится в виде этапного комплексного обследования, в зависимости от календаря соревнований, обычно в конце подготовительного периода, в конце промежуточного и в конце сезона. В программу этапного комплексного обследования входят: а) врачебные обследования; б) антропометрические обследования; в) тестирование физических качеств; г) расчет показателей нагрузки, выполненной за прошедший этап.

В практике футбола используют все виды контроля. В современном футболе идея органического слияния контроля и тренировочного процесса - неотъемлемая часть подготовки игроков. Такой подход, с одной стороны, обеспечивает непрерывность тренировочного процесса, с другой - повышает объективность получаемой информации. Все виды обследований проводятся тренерами. По итогам анализа комплексного обследования составляется заключение, на основе которого вносятся коррекции в тренировочные планы.
Согласно приложениям № 5 и 6 ФССП (см. раздел 4.3.«Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической и технической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и рекомендации по организации тестирования») для зачисления в группы на различные этапы многолетней спортивной подготовки футболисты должны выполнить условия контрольных нормативов и тестов по общей , специальной и технической подготовленности.

2.2.7. Период участия в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях, тренировочных мероприятиях).

Согласно статье 2 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ в настоящей программе используются следующие определения:

- *спортивные мероприятия* – спортивные соревнования, а также тренировочные мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов;
- *спортивное соревнование* – состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Исходя из формулировки этих определений, можно заключить, что спортивные мероприятия, осуществляемые в процессе спортивной подготовки футболистов, могут включать как виды подготовки, связанные с физической нагрузкой, так и несвязанные. Исключения составляют медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Планирование участия футболистов в спортивных мероприятиях на этапах спортивной многолетней подготовки осуществляется согласно закономерностям развития спортивной формы в течение сезона. Под термином *спортивная форма* понимается оптимальное состояние готовности футболиста к демонстрации максимального спортивного результата. Понятие спортивная форма является системообразующим термином в концепции периодизации спортивной тренировки.

Спортивная форма представляет собой гармоническое единство всех сторон оптимальной готовности футболиста: технической, физической, тактической и психологической. Л. П. Матвеев .

Выделяет три фазы спортивной формы – приобретение, сохранение, утрата, которые в идеале соответствуют периодам спортивных мероприятий: подготовительному, соревновательному и переходному.

2.3.Основные требования по видам подготовки: физической, специальной физической, теоретической, технической, тактической, психологической;

Основная цель многолетней спортивной подготовки заключается в воспитании всесторонне и гармонически развитого футболиста высокой квалификации. Достижение этой цели связано с решением ряда задач в ходе многолетнего, целенаправленного и планомерного тренировочного процесса.

Достижение поставленной цели возможно только в том случае, если методы, средства и методические подходы к физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовке на каждом конкретном этапе и возрастной группе будут адекватными.

Требования к физической подготовке футболистов на этапе начальной подготовки заключаются в создании необходимых условий для всестороннего и гармоничного развития всех органов и систем, а также основных двигательных способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации. Для этого используется широкий круг тренировочных средств: бег, метания, игры, комплексно воздействующие на все формы быстроты. Акценты в период начальной подготовки должны ставиться на развитии скоростных, координационных способностей, а также гибкости. Начиная с этапа спортивной специализации, в тренировочный процесс включаются средства физической подготовки, направленные на развитие силы и выносливости во взаимосвязи с развитием быстроты и гибкости.

Требования к технической подготовке футболистов на этапе начальной подготовки обусловлены необходимостью совершенствования большого количества базовых технических приемов игры. Благодаря высокой пластичности ЦНС, ее способности к образованию прочных условно-рефлекторных связей технические навыки у юных хоккеистов гораздо быстрее формируются двигательные. Более того, освоенные в этом возрасте навыки отличаются большей стабильностью. Поэтому ознакомление с таким большим объемом технического материала наиболее целесообразно начинать на этапе начальной подготовки. По мере освоения технических приемов происходит автоматизация технических приемов. Это достигается выполнением в усложненных условиях, на повышенной скорости движения, с сопротивлением партнеров, в игровых ситуациях. Основное требование к процессу технической подготовки на данном этапе сводится к тому, что обучение должно осуществляться преимущественно в стандартных условиях.

На этапе спортивной специализации техническая подготовка усложняется за счет использования комплексных технических упражнений (высокий уровень требований к функциональным возможностям) с противодействием партнеров.

Тактическая подготовка на этапе начальной подготовки и спортивной специализации должна строиться на основе упражнений, базовыми элементами которых являются
пройденные технические элементы и компоненты специальной физической подготовки. В качестве основных средств наиболее подойдут к применению различные игровые упражнения, подвижные игры. На этапе начальной подготовки основной акцент в занятиях с тактической направленностью должен делаться на освоение индивидуальных тактических действий. На этапе спортивной специализации происходит постепенное увеличение количества упражнений, включающих элементы групповых тактических действий, тактических взаимодействий.
Решение основных задачи тактической подготовки на двух этих этапах должно обеспечивать:
-обучение футболистов наиболее эффективно реализовывать свой двигательный потенциал в различных игровых ситуациях непосредственно в соревновательной деятельности;
-совершенствование способностей к быстрому переключению с одних тактических построений на другие, согласно ситуативным изменениям и действиям соперника.

Требования *к психологической подготовке* на этапах начальной подготовки и спортивной специализации сводятся к обеспечению условий для решения следующих задач:
- воспитание моральных качеств футболиста;
- создание условий для развития инициативности и дисциплинированности;
- воспитание волевых качеств;

- совершенствование восприятия, и частности развитие специализированных видов восприятия, таких как «чувство мяча», «чувство партнера», «чувство времени и пространства»;
- развитие внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
- создание условий для формирования тактического мышления;
- содействие развитию способности управлять своими эмоциями.

. При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. В условиях тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена.

Таблица №9

Психофизические требования

Основные параметры личности спортсмена
Эмоциональная устойчивость – устойчивость к нагрузкам всего тренировочного процесса.
Интроверсия-экстраверсия – направленность психологической деятельности на внутренние переживания или внешние события.
Лидерство – умение управлять собой.
Независимость – самостоятельность, не зависимость от чьей-то воли, обстоятельств.
Мотивация достижения – «справляться с чем-то трудным, преодолевать препятствия и достигать высокого уровня, превосходить самого себя, соревноваться с другими и превосходить их, увеличивать свое самоуважение благодаря успешному применению своих способностей.
Тревога: 1-е значение: беспокойство и опасение без серьезного повода; 2-е значение: приспособляемость организма к напряженной ситуации.
Тревожность – негативные переживания, беспокойство, озабоченность.
Агрессивность – настойчивость и активность в преодолении трудностей.
Волевой самоконтроль.
Склонность к риску – готовность к риску, способность принимать самостоятельные неординарные решения, склонность к авантюризму.
Адаптивность – приспособление органов чувств и организма в целом к новым, изменившимся и внутренним условиям.
Самооценка – анализ своих личностных свойств, состояний, возможностей, физических и духовных сил.

На современном этапе развития футбола идет постоянное совершенствование средств и методов подготовки, внедрение новых технологий. Все это предъявляет высокие требования к интеллектуальной и теоретической подготовленности футболистов.

Наибольшие объемы теоретической подготовки локализованы в подготовительном периоде. Для приобретения новых знаний и повторения пройденного материала используются различные формы теоретической подготовки: лекции, семинары, беседы, установки на игры и их разбор, просмотр видеофрагментов матчей, самостоятельная подготовка. На этапе начальной

подготовки, а также этапе спортивной специализации теоретическая подготовка должна охватывать широкий круг общих вопросов:
- историю развития футбола в нашей стране и за рубежом;
- состояние и пути дальнейшего развития футбола в нашей стране;
- основы физической, технической, тактической и волевой подготовки;
- методику тренировки футболиста;
- средства контроля и самоконтроля;
- гигиену, режим, питание и профилактику травматизма;
- восстановительные мероприятия.

Помимо этого, теоретическая подготовка должна включать вопросы внутренней и внешней политики нашей страны, в том числе в сфере физической культуры и спорта.

Теоретическая подготовка должна быть органичная связана с другими видами подготовки.

Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом детей и подростков соблюдают следующие условия:

- к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети.
- врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 2 раза в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния
- обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок
- специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки
- недопустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми
- методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы
- необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с эти планировать тренировочную нагрузку
- преждевременное начало занятий определенными видами спорта, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка.

Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях.

2.4.Критерии зачисления на этапы спортивной подготовки и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки.

Под критериями зачисления понимается совокупность оснований, условий и правил принятия решения по оценке соответствия лиц, проходящих спортивную подготовку, предъявленным требованиям. В отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, рекомендуется использовать возрастные, спортивные и квалификационные, медицинские (в том числе соблюдение антидопинговых правил) критерии.

Согласно статье 34.5 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ в отношении критериев медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, устанавливаются следующие требования:

- лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в соответствии со статьей 39 настоящего Федерального закона;

- физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером, тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки.

В процессе спортивной подготовки футболистов систематически ведется учет их подготовленности на основе комплекса мер:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;

- оценке результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;

- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной подготовке.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

- на этапе начальной подготовки – выполнение комплекса нормативов по общей и специальной физической подготовке (ОФП, СФП);

- на этапе спортивной специализации – выполнение комплекса нормативов по общей и специальной физической подготовке (ОФП, СФП);

Возраст поступающих и уже занимающихся, определяется федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации программы на соответствующем этапе и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки или перевестись на предспортивную подготовку, при условии выполнении требований, установленными базовыми требованиями программы предспортивной подготовки по виду спорта «футбол».

Для обучения на этапах спортивной подготовки принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с нормативами по физической и специальной физической подготовки по ФССП по виду спорта «футбол» и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы, зависит от этапа спортивной подготовки и по виду спорта «футбол» для групп начальной подготовки – 7 лет, для групп тренировочного этапа – 10 лет.
К занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети.

Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом:

- Особенности физического развития
- Нервно-психические заболевания
- Заболевания внутренних органов
- Хирургические заболевания
- Травмы и заболевания ЛОР-органов
- Травмы и заболевания глаз
- Все острые и хронические заболевания в стадии обострения
- Стоматологические заболевания
- Кожно-венерические заболевания
- Заболевания половой сферы
- Инфекционные заболевания

2.5. Перечень тренировочных мероприятий

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организацией, проводящей спортивную подготовку, организуются тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий представлены в таблице №10 (Приложение №10 к ФССП по виду спорта «футбол»).

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований.

Таблица №10

Перечень тренировочных мероприятий
(Приложение № 10 к ФССП по виду спорта «футбол»)

№ п/п	Вид тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Число участников тренировочного мероприятия
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
	1. Тренировочные сборы				
1.1.	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	14	-	
1.3.	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18	14	-	
1.4.	По подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	-	
	2. Специальные тренировочные мероприятия				
2.1.	По общей физической или специальной физической подготовке	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	До 14 дней		-	В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год		-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	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 (для зачисления в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта)	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта

2.6. Требования к научно-методическому обеспечению.

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

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

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

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

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

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

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

Перечень, требования и механизмы реализации мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, регламентирует статья 26 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

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

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

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

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

Осуществление действий, указанных в пунктах 1, 6 - 8, не является нарушением антидопинговых правил, если на момент их совершения имелось разрешение на терапевтическое использование запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода, выданное в соответствии с Международным стандартом по терапевтическому использованию запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства, либо существовали предусмотренные этим Международным стандартом обстоятельства, позволяющие выдать такое разрешение после совершения указанных действий.

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

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

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

Время, не включенное в соревновательный период, является внесоревновательным периодом. Организации, осуществляющие спортивную подготовку по виду спорта «футбол», могут реализовывать следующие меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

1. проведение допинг-контроля;
2. установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;
3. предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;
4. включение Программы разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
5. установление ответственности физкультурно-спортивных организаций за нарушение условий проведения допинг-контроля, предусмотренных порядком проведения допинг-контроля;
6. осуществление международного сотрудничества в области предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.08.2016 № 947, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

Мерами по предотвращению допинга в спорте, помимо допинг-контроля, проведения антидопинговой пропаганды в средствах массовой информации, включают в себя установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил.

Так, статьей 6.18 КоАП РФ установлена административная ответственность тренеров, специалистов в области спорта за нарушение установленных законодательством о физической культуре и спорте требований о предотвращении допинга в спорте и борьбе с ним в виде дисквалификации от 1 года до 2 лет, а в отношении несовершеннолетнего спортсмена до 3 лет.

Кроме этого, с 03.12.2016 введены в действие статьи 230.1 УК РФ «Склонение спортсмена к использованию субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» и ст. 230.2. «Использование в отношении спортсмена субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» устанавливающих уголовную ответственность, в том числе в виде лишения свободы.

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

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол, представлены в таблице №11 в соответствии с приложением 1 к ФССП по виду спорта «футбол».

Таблица №11

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

(Приложение №1 к ФССП по виду спорта «футбол»)

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	10

Перевод по годам обучения на этапах осуществляется при условии положительной сдачи контрольно-переводных нормативов и положительной динамики прироста спортивных показателей. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

2.9. Требования к объему тренировочного процесса

Требование к объему тренировочного процесса представлены в таблице №10.

Таблица №12

Требования к объему тренировочного процесса
(Приложение № 2 к ФССП по виду спорта «футбол»)

Этапный Норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	12	16
Количество тренировочных занятий в неделю	3	4	5	7
Общее количество часов в год	312	468	624	832
Общее количество тренировочных занятий в год	156	208	260	364

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

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол представлены в таблице 13, в соответствии с приложением 3 к ФССП по виду спорта футбол:

Таблица №13

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

(Приложение №3 к ФССП по виду спорта «футбол»)

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	46-52	46-52	45-53	58-64
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	46-52	46-52	36-40	17
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	7-9	35-39
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	6-8
2.	Техническая подготовка (%)	46-52	43-49	35-39	18-20
3.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	-	1-2	7-9	11-13
4.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3
5.	Медицинские и медико-биологические мероприятия (%)	1-2	1-2	1-2	1-2
6.	Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	3-4	3-4	3-5

В Приложении №1-5 данной Программы представлены годовые планы и планы-графики распределения видов подготовки по этапам подготовки футболистов.

2.11. Требования к объему соревновательной деятельности

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки футболистов. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие футболиста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке футболиста, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта футбол представлены в таблице №14 в соответствии с приложением 4 к ФССП по виду спорта «футбол».

Таблица №14

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол»
(Приложение №4 к ФССП по виду спорта «футбол»)

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований, игр			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	1	1	1	-
Основные	-	-	-	1
Игры	22	22	25	30

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

Периодизация спортивной тренировки – это деление тренировочного процесса на периоды, этапы, мезо- и макроциклы. Объективной основой периодизации тренировки являются закономерности развития спортивной формы.

Спортивная форма – это оптимальная готовность к достижению спортивного результата. Она отражает высшую степень развития тренированности футболиста на определенном уровне мастерства: высокую функциональную готовность и благоприятный психологический фон.

Развитие спортивной формы происходит по следующим фазам: становления, стабилизации и временной утраты. Это находит свое отражение в делении годичного цикла (макроцикла) на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Периодизация тренировочного процесса тесно связана с календарем спортивных соревнований и имеет свои цели и задачи. Основные соревнования должны проводиться в соревновательном периоде, а контрольные и отборочные – в подготовительном.

МИКРОЦИКЛ – это малый цикл тренировки, чаще всего с недельной или околонедельной продолжительностью, включающий обычно от двух до нескольких занятий.

Структура построения микроциклов зависит от многих факторов:

- конкретных задач на данный период тренировки;
- особенности этапов и периодов подготовки;
- состояния спортивной формы игроков;
- технико-тактической подготовленности футболистов;
- необходимости повторно применять разнонаправленные упражнения при оптимальной связи между ними;
- общего режима деятельности (особенно учебной);
- климатических условий и некоторых других.

Внешними признаками микроцикла являются:

- Наличие двух фаз в его структуре – стимуляционной (кумулятивной) и восстановительной фазы (разгрузка и отдых). При этом равные сочетания (по времени) этих фаз встречаются лишь в тренировке начинающих спортсменов.

  В подготовительном периоде стимуляционная фаза значительно превышает восстановительную, а в соревновательном их соотношения становятся более вариативными;
- часто окончание микроцикла связано с восстановительной фазой, хотя она встречается и в середине его
- регулярная повторяемость в оптимальной последовательности занятий разной направленности, разного объема и разной интенсивности.

Анализ тренировочного процесса в разных видах спорта позволяет выделить определенное число обобщенных по направлениям тренировочных микроциклов: втягивающих, базовых, контрольно-переводных, подводящих, а также соревновательных и восстановительных.

В практике отдельных видов спорта встречаются от четырех до девяти различных типов микроциклов.

Втягивающие микроциклы характеризуются невысокой суммарной нагрузкой и направлены на подведение организма спортсмена к предстоящей напряженной тренировочной работе. Применяются в первом мезоцикле подготовительного периода, а также после болезни.

Базовые микроциклы (общеподготовительные) характеризуются большим суммарным объемом нагрузок. Их основные цели – стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение главных задач технико-тактической, физической, волевой, специальной психической подготовки. В силу этого *базовые микроциклы составляют основное содержание подготовительного периода.*

Контрольно-подготовительные микроциклы делятся на специально- подготовительные и модельные;

Специально подготовительные микроциклы, характеризующиеся средним объемом тренировочной нагрузки и высокой соревновательной или околосоревновательной интенсивностью, направлены на достижение необходимого уровня специальной работоспособности в соревнованиях, шлифовку технико-тактических навыков и умений, специальную психическую подготовленность.

Модельные микроциклы связаны с моделированием соревновательного регламента в процессе тренировочной деятельности и направлены на контроль за уровнем подготовленности и повышение способностей к реализации накопленного двигательного потенциала спортсмена. Общий уровень нагрузки в нем может быть более высоким, чем в предстоящем соревновании (правило превышающего воздействия).

Эти два вида контрольно-подготовительных микроциклов используются на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периода.

Подводящие микроциклы. Содержание этих микроциклов может быть разнообразным. Оно зависит от системы подведения спортсмена к соревнованиям, особенностей его подготовки к главным стартам на заключительном этапе. В них могут решаться вопросы полноценного восстановления и психической настройки. В целом они характеризуются невысоким уровнем объема и суммарной интенсивности нагрузок.

Восстановительные микроциклы обычно завершают серию напряженных базовых, контрольно-подготовительных микроциклов.

Восстановительные микроциклы планируют и после напряженной соревновательной деятельности. Их основная роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обуславливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха.

Соревновательные микроциклы имеют основной режим, соответствующий программе соревнований. Структура и продолжительность этих микроциклов определяют спецификой соревнований в различных видах спорта, общим числом стартов и паузами между ними. В зависимости от этого соревновательные микроциклы могут ограничиваться стартами, непосредственным подведением к ним и восстановительными занятиями, а также могут включать и специальные тренировочные занятия в интервалах между отдельными стартами и играми. В межигровых (соревновательных) циклах занятия варьируются между двумя состязаниями. Основной задачей цикла является повышение (или поддержание) достаточного уровня тренированности, совершенствование технико-тактического мастерства и обеспечение наилучшей подготовки к следующей игре.

В практике спорта широко применяются микроциклы, получившие название ударных. Они используются в тех случаях, когда время подготовки к какому-то соревнованию ограниченно, а спортсмену необходимо быстрее добиться определенных адаптационных перестроек. При этом ударным элементом могут быть объем нагрузки, ее интенсивность, концентрация упражнений повышенной технической сложности и психической напряженности, проведение занятий в экстремальных условиях внешней среды. Ударными могут быть базовые, контрольно-подготовительные и соревновательные микроциклы в зависимости от этапа годичного цикла и его задач. В отдельных микроциклах должна планироваться как работа разной направленности, обеспечивающая по возможности совершенствование различных сторон подготовленности, так и работа более или менее выраженной преимущественной направленности в соответствии с закономерностями построения тренировки на конкретных этапах годичной и многолетней подготовки.

МАКРОЦИКЛ – это большой тренировочный цикл типа полугодичного (в отдельных случаях 3-4 месяца), годичного, многолетнего (например, четырехгодичного), связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

В подготовке спортсменов встречается построение годичной тренировки на основе одного макроцикла (одноцикловое), на основе двух макроциклов (двухцикловое) и трех макроциклов (трехцикловое). В каждом макроцикле выделяются три периода – *подготовительный, соревновательный и переходный.* При двух - и трехцикловом построении тренировочного процесса часто используются варианты, получившие название «сдвоенного» циклов. В этих случаях переходные периоды между первым, вторым и третьим макроциклами часто не планируются, а соревновательный период предыдущего макроцикла плавно переходит в подготовительный период последующего.

Подготовительный период – направлен на становление спортивной формы – создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования различных сторон подготовленности.

В соревновательном периоде – стабилизация спортивной формы осуществляется через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, проводятся непосредственная подготовка к основным соревнованиям и сами соревнования.

Переходный период – (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два крупных этапа:

1. Общеподготовительный (или базовый) этап.
2. Специально подготовительный этап.

На первом этапе объем физических нагрузок преобладает над их интенсивностью, на втором, наоборот, - интенсивности над объёмом, увеличение объёма соревновательных нагрузок.

Общеподготовительный этап.
Основные задачи этапа – повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в конкретном виде спорта, изучение новых сложных соревновательных программ.
Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 6-9 недель (в отдельных видах спорта встречаются вариации от 5 до 10 недель).

Этап состоит из двух мезоциклов:

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

Основное содержание тренировки футболистов в этот период – общая физическая подготовка комплексного характера, а также игровые упражнения и двусторонние игры.

Специально подготовительный этап.
На этом этапе стабилизируются объем тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла. (4-6 недель)
Основное внимание футболистов в этот период уделяется совершенствованию специальных физических качеств (быстроты, скорости, скоростной выносливости) и технико-тактического мастерства, развитию предпосылок достижения высшего уровня спортивного мастерства, спортивной формы.

Соревновательный период (период основных соревнований). Основными задачами этого периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений.

Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем главных состязаний, которых у квалифицированных спортсменов в большинстве видов спорта обычно бывает не более 2-3. Все остальные соревнования носят как тренировочный, так и коммерческий характер;
специальная подготовка к ним, как правило, не проводится. Они сами являются важными звеньями подготовки к основным соревнованиям.

У футболистов соревновательный период продолжается 5-6 месяцев. Это обстоятельство вызывает определённые трудности в планировании тренировочного процесса. Рекомендуется в соревновательном периоде предусмотреть промежуточный подготовительный этап продолжительностью 3 недели. Его целесообразно проводить в спортивно-оздоровительном лагере на тренировочном сборе. Необходимо широко использовать общеподготовительные упражнения для создания специального фундамента, на котором будет поддерживаться высокий уровень подготовленности до конца периода.

Соревновательный период чаще всего делят на два этапа:

1. Этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы.
2. Этап непосредственной подготовки к главному старту.

Этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы.

На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, выхода в состояние спортивной формы и совершенствования новых технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа обычно проводится главное отборочное соревнование.

Этап непосредственной подготовки к главному старту.

На этом этапе решаются следующие задачи:

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

Продолжительность этого этапа колеблется в пределах 6-8 недель.

Он обычно состоит из 2 мезоциклов. Один из них (с большой суммарной нагрузкой) направлен на развитие качеств и способностей, обусловливающих высокий уровень спортивных достижений, другой – на подведение спортсмена к участию в конкретных соревнованиях с учетом специфики спортивной дисциплины состава участников, организационных, климатических и прочих факторов.

Переходный период.

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла.

Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п.

Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2 до 5 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена.

Тренировка в переходном периоде характеризуется снижением суммарного объема работы и незначительными нагрузками. По сравнению, например, с подготовительным периодом объем работы сокращается примерно в 3 раза; число занятий в течение недельного микроцикла не превышает, как правило, 3-5; занятия с большими нагрузками не планируются и т.д. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения. В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений. Это позволяет сделать более гладким переход к первому этапу подготовительного периода очередного макроцикла.

При правильном построении переходного периода спортсмен не только полностью восстанавливает силы после прошедшего макроцикла, настраивается на активную работу в подготовительном периоде, но и выходит на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года.

Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки в пределах отдельного макроцикла определяются многими факторами. Одни из них связаны со спецификой вида спорта – структурой эффективной соревновательной деятельности, структурой подготовленности спортсменов, сложившейся в данном виде спорта системой соревнований; другие – с этапом многолетней подготовки, закономерностями становления различных качеств и способностей и т.п., третьи – с организации подготовки (в условиях централизованной подготовки или на местах), климатическими условиями (жаркий климат, среднегорье), материально-техническим уровнем (тренажеры, оборудование и инвентарь, восстановительные средства, специальное питание и т.п.)

МЕЗОЦИКЛ - это средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий в себя относительно законченный ряд микроциклов (одного или разного типа.)

Причина выделения мезоциклов в структуре спортивных тренировок – достижение кумулятивного (суммарного) эффекта, замедления и прекращения адаптационных перестроек, в ответ на однообразную по величине и направленности нагрузку..

Построение тренировочного процесса на основе мезоциклов позволяет систематизировать его в соответствии с главной задачей периода или этапа подготовки, обеспечить оптимальную динамику тренировочных и соревновательных нагрузок, целесообразное сочетание различных средств и методов подготовки, соответствие между факторами педагогического воздействия и восстановительными мероприятиями, достичь преемственности в воспитании различных качеств и способностей.

Внешними признаками мезоцикла являются:

1. Повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности. При этом в подготовительном периоде они чаще повторяются, а в соревновательном, чаще чередуются.
2. Смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоцикла.
3. Заканчивается мезоцикл восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

Анализ тренировочного процесса в различных видах спорта позволяет выделить определенное число типовых мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные и восстановительные

Втягивающие мезоциклы.

Эти мезоциклы применяются в начале подготовки: сезона, после болезни или травм, а также после других вынужденных или запланированных перерывов в тренировочном процессе

Их основная задача – постепенное подведение футболистов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Это обеспечивается применением упражнений, направленных на повышение или восстановление работоспособности систем и механизмов, определяющих уровень разных компонентов выносливости; скоростно-силовых качеств и гибкости; становление двигательных навыков и умений.

Базовые мезоциклы.

Служат фундаментом подготовки футболистов к предстоящему сезону.

В них планируется (проводится) основная тренировочная работа по повышению (развитию) функциональных возможностей организма, совершенствованию физической, технической, тактической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется большим объемом нагрузок и спользованием всей совокупности средств, большой по объему и интенсивности тренировочной работы, широким использованием занятий с большими нагрузками.

Базовые мезоциклы составляют основу подготовительного периода, а в соревновательный включаются с целью восстановления физических качеств и навыков, утраченных в ходе стартов.

Контрольно-подготовительные мезоциклы.

Характерной особенностью тренировочного процесса в этих мезоциклах является широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Эти мезоциклы характеризуются, как правило, высокой интенсивностью тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней.

Они используются во второй половине подготовительного периода и в соревновательном периоде как промежуточные мезоциклы между напряженными стартами, если для этого имеется соответствующее время.

Предсоревновательные (подводящие) мезоциклы

предназначен для совершенствования технико-тактических действий, моделирования режима соревновательной деятельности (предстоящего соревнования) для окончательного становления спортивной формы за счет устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей.

Особое место в этих мезоциклах занимает целенаправленная психическая и тактическая подготовка. Общая тенденция динамики нагрузок в этих мезоциклах характеризуется, как правило, постепенным снижением суммарного объема и объема интенсивных средств тренировки перед главными соревнованиями. Это связано с существованием в организме механизма «запаздывающей трансформации» кумулятивного эффекта тренировки, который состоит в том, что пик спортивных достижений как бы отстает по времени от пиков общего и частных наиболее интенсивных объемов нагрузки. Эти мезоциклы характерны для этапа непосредственной подготовки к главному старту и имеют важное значение при переезде спортсменов в новые контрасные климато-географические условия.

Соревновательные мезоциклы.

Их структура определяется спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности спортсмена. В большинстве видов спорта соревнования проводятся в течение всего года на протяжении 5-10 месяцев. В течение этого времени может проводиться несколько соревновательных мезоциклов. В простейших случаях мезоциклы данного типа состоят из одного подводящего и одного соревновательного микроциклов. В этих мезоциклах увеличен объем соревновательных упражнений.

В футболе во время сезона может быть проведено 5-6 соревновательных мезоциклов в чередовании с мезоциклами других типов

Восстановительный мезоцикл составляет основу переходного периода и предназначен для проведения восстановительных мероприятий после напряженной серии соревнований.

В отдельных случаях в процессе этого мезоцикла возможно использование упражнений, направленных на устранение проявившихся недостатков или подтягивание физических способностей, не являющихся главными для данного вида спорта. Объем соревновательных и специально подготовительных упражнений значительно снижается. В футболе представляет собой структурное образование продолжительностью от 2 до 6 микроциклов

Построение мезоцикла.

Набор микроциклов и порядок их сочетания определяются общей логикой тренировочного процесса и конкретными особенностями периода или этапа подготовки. Решающую роль при построении мезоцикла играют 3 фактора:

1. мезоциклы являются необходимой формой построения тренировки, так как они позволяют управлять кумулятивным тренировочным эффектом серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы развития тренированности и предупреждать нарушение приспособительных процессов, которые возможны в результате хронического наслаивания тренировочных нагрузок;

2. на длительность мезоциклов и характер распределения в ней нагрузки влияют так называемые физические биоритмы;

3. мезоциклы приобретают различные типовые особенности в зависимости от места в общей системе построения тренировки или в зависимости от периодов макроцикла.

Являясь относительно цельными этапами тренировочного процесса, мезоциклы позволяют систематизировать процесс, достичь преемственности в развитии различных качеств и способностей, кроме того, построение периодов макроцикла, как системы различных мезоциклов, дает возможность на ряду с достижением высокого тренировочного эффекта избежать переутомления спортсмена.

Таблица №15.

Структура периодов подготовки

Периоды	Задачи	Этапы	Преимущественная направленность тренировки
Подготовительный период	Укрепление здоровья спортсменов; совершенствование общей и специальной физической подготовленности; изучение и совершенствование отдельных элементов техники	Обще-подготовительный	ОФП, СФП, ТТП
		специально-подготовительный	Освоение соревновательных программ; развитие специальных физических качеств; достижение запланированных результатов
Соревновательный период	Совершенствование техники и тактики, физической и психологической подготовленности; повышение спортивной работоспособности и на этой базе достижение высоких и стабильных результатов в соревнованиях; достижение высокой степени психологической устойчивости к различным факторам соревновательной обстановки	предварительный	Тренировка по соревновательной программе
		специальной подготовки	Определение наивысших возможностей организма спортсмена

Переходный период	Полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок; поддержание на определенном уровне тренированности к началу очередного периода; физическое и психическое восстановление	переходно-восстановительный	Снижение общей физической нагрузки, корректировка планов подготовки
		активного отдыха	Дальнейшее снижение нагрузки, активный отдых, реабилитация

2.13. Режимы тренировочной работы

В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Многолетняя спортивная подготовка - это единая организационная система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений и навыков;

Нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности: неуклонный рост объема и средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок (тренировочных и соревновательных); одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера с учетом загруженности спортивных сооружений и временем предоставляемым арендодателем, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

На этапах спортивной подготовки общее количество часов в год максимального объема тренировочной нагрузки, установленного федеральными стандартами спортивной подготовки, может быть сокращено, но не более чем на 25 процентов от годового тренировочного объема.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки:
  до года – 2-х часов
  свыше года – 3-х часов;
- в группах спортивной специализации - 4-х часов.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Также в спортивной школе применяются следующие формы тренировочных занятий: занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, культурно-массовые мероприятия; посещение спортивных мероприятий в качестве зрителей; просмотр аудио-видео записей; участие в конкурсах, смотрах, показательных выступлениях; самостоятельная работа по заданию

тренера, сдача контрольно-переводных норм. Формы тренировочных занятий подбираются тренерами в зависимости от поставленных целей, периодов и циклов спортивной подготовки.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

2.14. Предельные тренировочные нагрузки.

Планируемые нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по виду спорта футбол представлены в таблице №16 в соответствии с Приложением №2 к ФССП по виду спорта «футбол».

Таблица №16.

Требования к объему тренировочного процесса
(Приложение № 2 к ФССП по виду спорта «футбол»)

объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	12	16
Количество тренировок в неделю	3	4	5	7
Общее количество часов в год	312	468	624	832
Общее количество тренировок в год	156	208	260	364

Стратегическим направлением совершенствования подготовки спортсменов является повышение нагрузки, интенсификация ее. Лишь в этом случае возможно достижение и сохранение высоких результатов. К основным направлениям интенсификации процесса подготовки в футболе следует отнести:

- увеличение суммарного объема тренировочной работы, выполняемой в течение тренировочного года или макроцикла;
- своевременная узкая спортивная специализация, соответствующая этапу максимальной реализации индивидуальных возможностей;
- увеличение общего числа тренировочных занятий в микроциклах;
- увеличение в микроциклах числа тренировочных занятий с большими нагрузками;
- увеличение в тренировочном процессе числа занятий избирательной направленности, вызывающих глубокую мобилизацию функциональных возможностей организма;
- широкое использование жестких тренировочных режимов, способствующих приросту специальной выносливости, а также значительное увеличение соревновательной практики на завершающих этапах спортивного совершенствования;
- увеличение общего числа основных соревнований, отличающихся высоким психологическим накалом, жесткой конкуренцией;
- постепенное введение дополнительных средств, стимулирующих работоспособность и ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок;
- увеличение объема технико-тактической подготовки в условиях, максимально приближенных к соревновательным;
- планомерное увеличение психической напряженности тренировочного процесса, создание микроклимата соревнований.

При этом следует помнить, что предъявление нагрузок, не соответствующих этапу подготовки, является одной из важнейших причин потери талантливых спортсменов при переходе их из одной возрастной группы в другую.

Наиболее существенным и объективным фактором является взаимодействие процессов утомления и восстановления, которые развёртываются в организме футболистов, и обуславливают чередование нагрузки и отдыха, а также изменение величины и характера нагрузок в микроцикле.

Несмотря на множество условий, влияющих на структуру распределения нагрузки на отдельном занятии, в микроциклах и макроцикле необходимо учитывать следующие общие принципы:

- повторность применения нагрузок;
- постепенность повышения нагрузки;
- волнообразность распределения нагрузки.

С физиологической точки зрения принцип повторности основывается на необходимости повторных воздействий для соответствующих изменений и перестроений в органах, системах и их функциях под влиянием определённых нагрузок. С педагогической точки зрения только повторностью обеспечивается становление и совершенствование необходимых умений и навыков.

Так как воздействие каждого последующего тренировочного занятия «наслаивается» на «следы» предыдущего, то повторность должна быть оптимальной и гарантировать восстановление и рост работоспособности. Однако не все тренировки проводятся в условиях полного восстановления и «сверхвосстановления». Периодически допускается проведение занятий в группах старших возрастов на фоне частичного недовосстановления. Во время последующего и обязательного отдыха, возможно получить мощный подъём работоспособности.

Величина повторения не должна быть постоянной, так как организм спортсменов быстро адаптируется к одинаковым нагрузкам и её тренировочный эффект уменьшается. Поэтому необходимо постепенно (без резких скачков) увеличивать тренировочные нагрузки. Также постепенно возрастают требования ко всем видам подготовки. Однако рост тренировочных нагрузок не носит прямолинейный характер. Как микроциклам, так и более длительным периодам свойственна волнообразная динамика.

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

Большая нагрузка – занятие продолжительностью 2-3 часа с плотностью до 90% и высокой интенсивностью.

По физической подготовке в него входят все скоростные упражнения, упражнения по воспитанию общей и специальной выносливости, силовые упражнения с высокой интенсивностью и большим количеством повторений.

По технической подготовке – специальные упражнения, выполняемые на максимальной (околопредельной) скорости со значительным перемещением.

По тактической подготовке – упражнения 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 1,5-2 часа 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 комбинаций, игровые упражнения 3х2, 4х3, 4х2 и т.д., обычные двусторонние игры в комплексном уроке.

Малая нагрузка – занятие продолжительностью 45-90 минут с уменьшенной интенсивностью.

В физическую подготовку входят общеразвивающие упражнения, упражнения на гибкость, координацию.

В техническую подготовку – упражнения по совершенствованию технике (без единоборств и больших перемещений).

В тактическую подготовку – упражнения во взаимодействиях вдвоём, в звеньях, в линиях; игры в уменьшенных составах (5х5, 6х6).

Следует отметить, что распределение тренировочных нагрузок по уровням и классификация используемых средств несколько условны, так как под влиянием систематических занятий и с ростом тренированности организм футболиста адаптируется к определённым нагрузкам.

Более объективная оценка величины нагрузки возможна по тем физиологическим сдвигам, которые происходят в организме футболистов. На этапе спортивной специализации рекомендуется величину нагрузки определять по пульсу. Трём уровням нагрузки соответствуют следующие пульсовые зоны:

- большая нагрузка – свыше 14500 сердечных сокращений;
- средняя нагрузка – от 8000 до 14500 сердечных сокращений;
- малая нагрузка – до 8000 сердечных сокращений.

Смоделированные виды нагрузок по их пульсовой «стоимости» с учётом интенсивности и объёма сведены в таблицу №17. Необходимо отметить, что по физиологическому воздействию однородные величины нагрузки можно получать за счёт увеличения ЧСС (интенсивности) или длительности тренировочного занятия.

Таблица №17

Оценка величины тренировочной нагрузки

Средний пульс (уд/мин)	Интенсивность (%)	Длительность тренировочного занятия (мин)	Величина нагрузки (количество сердечных сокращений)	Наименование нагрузки
175	87	120	21000	Большая
		90	15750	Большая
		60	10500	Средняя
		30	5250	Малая
165	79	150	24750	Большая
		120	19800	Большая
		90	14850	Большая
		60	9900	Средняя
		30	4950	Малая
150	66	150	22500	Большая
		120	18000	Большая
		90	13500	Средняя
		60	9000	Средняя
		30	4500	Малая
130	50	180	23400	Большая
		150	19500	Большая
		120	15600	Большая
		90	11700	Средняя
		60	7800	Малая
		30	3900	Малая

2.15.Предельный объем соревновательной деятельности

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные

задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

Соревновательные нагрузки являются одним из главных средств специальной физической подготовки. Количество соревнований определяется ежегодно утвержденным календарным планом (Таблица № 43). Требования к объему соревновательной деятельности в зависимости от этапа спортивной подготовки приведены в Таблице№14 *Приложение №4 к ФССП*

2.16. Объем индивидуальной спортивной подготовки

На всех этапах подготовки составляется годовой план – график распределения тренировочной нагрузки.

В целях осуществления выполнения объема тренировочной нагрузки, рассчитанного на 52 недели, на всех этапах подготовки в период трудовых отпусков тренеров и в дни официальных государственных праздников допускается самостоятельная работа спортсменов по заданию тренера (изучение теоретического материала по профилю спортивной подготовки, утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение дня, самостоятельные тренировочные занятия, направленные на подтягивание слабых сторон различных компонентов подготовленности спортсмена. Их содержание и продолжительность заблаговременно определяется и корректируется тренером. Значение таких занятий возрастает с ростом спортивного мастерства занимающихся.)

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

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

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

Для обеспечения эффективности этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта футбол;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

См. раздел 1.2.1. «Специфика отбора лиц для их спортивной подготовки».

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

Спортивная подготовка футболистов включает в себя следующие разделы::
Общая физическая подготовка.
Специальная физическая подготовка.
Техническая подготовка.
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.
Технико-тактическая (интегральная) подготовка.
Инструкторская и судейская практика.
Участие в спортивных соревнованиях.
Сдача нормативов по ОФП и СФП.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях, тренировочные занятия в спортивно-оздоровительных лагерях и тренировочные мероприятия (на тренировочных сборах), инструкторская и судейская практика (для спортсменов старших возрастных групп).

Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера с учетом загруженности спортивных сооружений и временем предоставляемым арендодателем, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Основной формой тренировки футболистов являются *тренировочные занятия.*

Они проводятся в соответствии с утвержденным расписанием. Каждое занятие должно иметь, как минимум, 3 части: подготовительную, основную и заключительную части.

Методы организации и проведения тренировочного процесса:

- ***Словесные методы:*** описание; объяснение; рассказ; разбор; указание; команды и распоряжения; подсчёт.

- ***Наглядные методы:*** показ упражнений и техники футбольных приёмов; использование учебных наглядных пособий; видиофильмы, DVD, слайды жестикуляции.
- ***Практические методы:*** метод упражнений; метод разучивания по частям; метод разучивания в целом; соревновательный метод; игровой метод; непосредственная помощь тренера.

Основные средства обучения:

- упражнения для изучения техники, тактики футбола и совершенствование в ней;
- общефизические упражнения;
- специальные физические упражнения;
- игровая практика.

Организация занятий, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма юных футболистов. Подготовка спортсменов осуществляется строго в соответствии с их возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности.

3.3.Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Соревновательные нагрузки являются одним из главных средств специальной физической подготовки. Количество соревнований определяется утвержденным календарным планом.

Нормативы максимальной тренировочной нагрузки в зависимости от этапа спортивной подготовки приведены в таблице 18 (Приложение №2 к ФССП по виду спорта «футбол»):

Таблица 18.

Требования к объему тренировочного процесса
(Приложение №2 к ФССП по виду спорта «футбол»)

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

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

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

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1. *Единство общей и специальной подготовки* спортсмена, результаты спортивных достиженийкоторого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков. Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношения общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта футбол способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.
2. *Непрерывность тренировочного процесса*. Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени. Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

   Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.
3. *Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам*.

   Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.
4. *Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок*.

   Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем к ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее).

   Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

   Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

   Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

   Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимализации объема работы.
5. *Цикличность тренировочного процесса.*

   Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.
6. *Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности.*

   В основе данного принципа лежат закономерности, отражающие структуру, взаимосвязь и единство соревновательной и тренировочной деятельности. Рациональное построение процесса подготовки предполагает его строгую направленность на формирование

оптимальной структуры соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное ведение спортивной борьбы. Это возможно лишь при наличии развернутых представлений о факторах, определяющих эффективную соревновательную деятельность, о взаимосвязях между структурой соревновательной деятельности и подготовленности. В этом плане необходимо четко уяснить субардинационные отношения между составляющими соревновательной деятельности и подготовленности:

- соревновательная деятельность как интегральная характеристика подготовленности спортсмена;
- основные компоненты соревновательной деятельности (старт, уровень дистанционной скорости, финиш в циклических видах спорта, важнейшие технико-тактические элементы – в спортивных играх, единоборствах, сложнокоординационных видах спорта и т.д.);
- интегральные качества, определяющие эффективность действий спортсмена при выполнении основных составляющих соревновательной деятельности (например, по отношению к уровню дистанционной скорости – это специальная выносливость и скоростно-силовые способности);
- основные функциональные параметры и характеристики, определяющие уровень развития интегральных качеств (по отношению к специальной выносливости – это показатели мощности и емкости систем энергообеспечения, экономичности работы, устойчивости и подвижности в деятельности основных функциональных систем и др.);
- частные показатели, определяющие уровень основных функциональных параметров и характеристик (например, по отношению к максимальному потреблению кислорода – интегральной характеристике аэробной производительности – это процент МС волокон мышц, объем сердца, сердечный выброс, емкость капиллярной сети, активность аэробных ферментов и др.)

Как уже упоминалось выше, основной формой тренировки футболистов являются ***тренировочные занятия.***

Каждое занятие должно иметь, как минимум, 3 части: подготовительную, основную и заключительную части.

Подготовительная часть тренировочного занятия предназначена для организации занимающихся и подготовки их к последующей работе. Продолжительность этой части должна составлять 10-25% общего времени тренировочного занятия. однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды .В ней решению подлежат две задачи:

1 – подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную и др.) к предстоящей работе.

2 – создать психологический настрой на эффективное решение задач основной части занятия.

Поэтому в первой части разминки используют общеразвивающие упражнения, а во второй – настроечные упражнения. В содержание подготовительной части в обязательном порядке следует включать беговые упражнения и стрейчинг. Ведущей формой организации занимающихся служит фронтальный способ.

Основная часть тренировочного занятия, продолжительностью 70-75% общего времени, предназначена для непосредственного решения задач подготовки футболистов. Основная задача – обучение или совершенствование технических приемов футбола, освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий, развитие физических качеств и т.п. Используются для этого подводящие и основные специализированные упражнения. Приоритетными организационными формами данной части тренировочного занятия групповые и индивидуальные тренировочные занятия .

Таблица №19

Направленность двигательных заданий в основной части занятия

Направленность двигательных заданий	Раздел основной части тренировочного занятия		
	Начало	Середина	Окончание
Силовые способности			X
Скоростные способности	X		
Координационные способности	X		
Выносливость			X
Индивидуальные технико-тактические действия	X		
Групповые взаимодействия		X	
Командные построения			X

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки и активизации процессов восстановления. Ее продолжительность составляет 5-10% времени всего тренировочного занятия. Приоритетной организационной формой здесь вновь является фронтальный, а ведущими средствами дыхательные, беговые упражнения в спокойном темпе и растяжки.

При планировании тренировочных и соревновательных нагрузок, направленных на воспитание физических качеств спортсменов, обучение их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества.

Известно, что естественное биологическое развитие организма обусловлено генетически, управлять им практически невозможно, тренер только может (должен!) его учитывать. Специфика возрастного развития организма такова, что в определённые, так называемые «сенситивные» (или «чувствительные») периоды, создаются наиболее благоприятные предпосылки для развития того или иного физического качества или функции. В эти периоды организм как бы вносит свой естественный максимальный вклад в формирование определённого качества. Если благоприятные внутренние возможности (одно слагаемое) дополнить внешними акцентированными тренировочными воздействиями (второе слагаемое) на тоже физическое качество, то в итоге мы получим искомый, максимально возможный (суммарный) уровень развития данного качества. Если такой синхронности нет, благоприятные периоды в должной мере не использованы, то добиваться высокого уровня развития того же физического качества все равно придется, но только уже за счет упорных тренировок. При этом положительный результат вовсе не гарантируется.

Практика показывает, что упущенные (в определенном возрасте) возможности вовремя развить скорость, ловкость (координацию), гибкость наверстать в юношеские годы крайне сложно, а иногда просто невозможно. И этот «пробел» в подготовке в последствии оказывается серьезным препятствием на пути к высшему спортивному мастерству.

Таким образом, особенности развития физических качеств у юных футболистов заключается в том, что тренеру необходимо знать возрастные границы критических периодов развития каждого физического качества и своевременно акцентировать тренировочные воздействия на развитие данного качества. Это позволяет свести к минимуму задержки в развитии физических качеств в процессе многолетней подготовки юных футболистов.

Обобщение имеющихся (иногда и противоречивых) сведений позволяет заключить, что «благоприятными» периодами для развития ловкости (координации), гибкости является возраст 8-11 лет, скоростных качеств - 11-13 лет, скоростно-силовых - 13-16 лет, общей выносливости - 16-18 лет, силы - 15-18 лет.

В другие возрастные границы развитие данных физических качеств возможно, но для этого потребуется больше времени и усилий.

Если перевести указанные критические периоды в практическую плоскость работы тренера, то задача состоит в том, чтобы планируемое время на физическую подготовку в каждой возрастной группе распределить в соответствии с этими периодами. Примерное решение этой задачи показано в таблице № 20.

Таблица №20.

Наиболее благоприятные возрастные периоды развития в подготовке футболистов.

Возраст	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
Ловкость	И	И	В	Ц						
Координация	П	П	П	Ц	Ц	Ц	П			
Равновесие	И	И	И	И						
Гибкость		В	И	Ц						
Быстрота	Ц	Ц	В	И						
Нарастание скорости движения			В	И						
Сила				И	И				Ц	
Развитие скоростно-силовых качеств				В	В					
Выносливость обшая	И		И		И		И			
Выносливость скоростная			В						Ц	
Выносливость скоростно-силовая									Ц	
Работоспособность					И	И	П		Ц	
Реакция на движущийся объект		И	И							
Интенсивное формирование системы организма			О	О	О			О		
Половое созревание					ОС	ОС				
Не способны к продолжительной работе	О	О								
МХ темпы прироста						О				
Школа футбола				О	О	О				
Легкое овладение простыми формами движения	О	О	О							
Начальное обучение технике			О							
Лучший возраст обучаемости					О					
Обучение навыкам ведущей стороны	О	О	О	О	О					
Обучение навыкам не ведущей стороны					О	О	О	О		
Выбор игрового амплуа							О			
Выполнение технических приемов в усложненных условиях						О	О	О	О	О

И - интенсивное развитие;
В - наиболее высокие темпы развития;
Ц - целенаправленное развитие;
П - развивается плохо;
С - снижение показателей;
О - основной период

Необходимо в сенситивные периоды акцентировано воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание.

Если говорить о последовательности воспитания нескольких физических качеств на одном тренировочном занятии, то рекомендуется следующая последовательность:

а) при постановке задач направленных на развитие силы, быстроты и выносливости, в начале необходимо развивать быстроту, затем силу и только в конце выносливость. А при воспитании силы её рекомендуется сочетать с воспитанием гибкости.

б) при воспитании координационных способностей, гибкости и выносливости, рекомендуется следующая последовательность – координация – выносливость – гибкость.

в) при воспитании выносливости, скоростно-силовых способностей и совершенствовании техники, то приемлема последовательность – скоростно-силовые способности – выносливость – совершенствование техники.

Причём следует учесть, что категорически не рекомендуется сочетать скоростно-силовые упражнения с упражнениями на растягивания, так как излишне растянутые мышцы при резкой взрывной работе будут способствовать получению травм.

Подбор средств и объём каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия.

Особенности проведения тренировочных занятий в различных возрастных группах.

Мальчики 8-11лет имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для игровой деятельности психомоторных функций, необходим внимательный индивидуальный подход к занимающимся.

Начальное обучение юных футболистов 8-11 лет технике владения мячом и тактике игры следует проводить при помощи упражнений, доступных для детей этого возраста. Не следует требовать выполнения упражнений детьми в максимальном темпе, применять много упражнений, где юным футболистам приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку, изучать в одном занятии более двух-трёх технических приёмов, проводить двухсторонние игры в общепринятых составах на футбольном поле установленных размеров.

Ознакомление начинающих футболистов с основными группами технических приёмов, позволяющими успешно вести элементарную игровую деятельность, способствует формированию стойкого интереса занимающихся к футболу.

Овладение техническими действиями в условиях командной игры 11х11 является для них более трудной задачей. Мальчикам: доступно овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями в двухсторонних играх игровых упражнениях в ограниченных составах 3х3, 4х4, 5х5 на малых игровых площадках (30х50 и 20х30).

Для воспитания игрового мышления широко использовать подвижные игры направленные на развитие сложной реакции, ориентировки, умения воздействовать с партнёрами.

Учитывая, что двигательный навык более успешно формируется на базе достаточной физической подготовленности, в занятиях с детьми 8-11 лет до 50 % времени следует отводить физической подготовке. Используются доступные средства из программного материала по общей и специальной физической подготовке с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости.

Для решения задач стоящих перед группами начальной подготовки используются в основном комплексные тренировочные занятия.

В возрасте 10-12 лет значительное внимание следует уделять воспитанию быстроты движений в тесной связи с развитием ловкости, что создаёт необходимую основу для успешного овладения рациональной техникой передвижения. Значительное повышение скорости бега в этом возрасте обусловлено естественным ростом быстроты движений, предпочтение отдаётся

естественным движениям, выполняемым в игровой форме, в спортивных и подвижных играх. Игровой материал должен занимать до 50 % времени.

Поскольку силовые возможности детей не велики, воспитание силы следует осуществлять весьма осторожно, используя в основном кратковременные силовые напряжения, в большинстве случаев динамического характера. Применяются главным образом упражнения с отягощением небольшого веса, выполняемые с большой скоростью. Основное внимание должно быть сосредоточено на укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата и особенно мышц, которые в процессе естественного роста развиты слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра).

В занятиях с юными футболистами 10-12 лет основным средством воспитания общей выносливости является равномерный длительный бег. Его продолжительность постепенно увеличивается с 12 до 30 минут. Используются также циклические виды спорта, плавание, лыжи и т.д.

Воспитание ловкости и гибкости создают основу для успешного овладения сложными по координации движениями. Рекомендуется применять подвижные спортивные игры, акробатические упражнения, прыжки, упражнения в равновесии. Беговые упражнения выполняются с дополнительным заданием (внезапная остановка, изменение направления, повороты, требования максимальной быстроты).

Для воспитания гибкости используются упражнения без предметов и с лёгкими предметами, выполняемые с большой амплитудой, в сочетании с упражнениями, укрепляющими суставы и связки.

При изучении техники и тактики используются в основном целостные упражнения. Причём все они должны носить строгую целевую направленность. Количество стереотипных повторений (в одинаковых условиях, с одной целевой установкой, с равными параметрами движения) уменьшается. Меняется и усложняется обстановка. Предпринимаются попытки выполнить изучаемое действие со скоростью и условиями, близкими к максимальным. При этом важно, чтобы технические приёмы тактические действия при выполнении не искажались, а целевая точность была в допустимых границах.

В возрасте 12-14 лет скорость повышается главным образом благодаря возрастанию скоростно-силовых качеств и мышечной системы. Поэтому значительное место в составе средств воспитания быстроты занимают скоростно-силовые упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков, быстрых спрыгиваний и выпрыгиваний, переменных ускорений в беге. каждое упражнение повторяется кратковременно (8-10 раз по 10-15 секунд в виде нескольких серий с интервалом отдыха 2-3 минуты).

Юным футболистам доступны упражнения с отягощением, равным 50 % собственного веса. Однако для воспитания силы в основном используются скоростно-силовые упражнения.

Для воспитания выносливости следует использовать: кроссовый бег в равномерном и переменном темпе с постепенным увеличением длины дистанции до 2-3,5км; повторный бег на отрезках 30-40-50 м. с короткими интервалами отдыха (15-30 сек): подвижные и спортивные игры, серийное выполнение беговых и игровых упражнений (работа субмаксимальной мощности не более 30-40 сек. с частотой пульса 160-170 уд/мин, число повторений в серии – 4-6, число серий – 2-3 и интервалом отдыха 1,5-2,5 мин).

В старших тренировочных группах большое внимание уделяется воспитанию быстроты, которая наиболее трудно поддаётся развитию. Чтобы избежать преждевременной стабилизации достигнутого уровня развития быстроты, необходимо наряду с повторным бегом максимальной скорости широко использовать скоростно-силовые упражнения (на гимнастических снарядах, со штангой и т.д.). Применяя специальные упражнения с мячом с учётом величины и направленности нагрузок, представленных в таблице №21, можно совершенствовать технико-тактическое мастерство и развивать целенаправленно физические качества.

Таблица №21.

Компоненты нагрузки	Направленность нагрузки			
	Развитие общей выносливости	Развитие специальной выносливости	Развитие скоростной выносливости	Развитие скорости
1	2	3	4	5
Интенсивность упражнений	75-85 % от максимальной	90-95 % от максимальной	95-100 % от максимальной	Максимальное
Продолжительность упражнения	Длительная работа при ЧСС от 150-165 до 175-180 уд/мин	от 20 сек до 2-2,5 мин	Бег 20-70 м до 6-8 сек	Бег на 15-60м от 2,5 до 7 сек
Интервалы отдыха между повторениями	От 1,5 до 3-4 мин	Сокращаются от 4-6 мин до 2 мин	До 2 мин (в зависимости от длины отрезка)	До полного восстановления, чтобы не падала скорость
Характер отдыха	Малоинтенсивная работа	Ходьба	Ходьба	Ходьба, малоинтенсивная работа
Число повторений	Не должно приводить к накоплению пульсового долга	3-4 повторения в серии	4-5 повторений в серии	От 8-10 повторений в серии
Интервалы отдыха между сериями		От 15 до 25-30 мин	До 8-10 мин	До 10 мин

До *10* лет дети получают первые футбольные навыки, закладывается фундамент игры

С *10 до 14 лет* необходимо уделять внимание разностороннему физическому развитию ребенка – игра на разных позициях, ознакомление с технико-тактическими особенностями разных игровых линий: обороны, полузащиты и нападения. На тренировочном этапе (период углубленной специализации) навыки наработаны, специализация закреплена – начинается их оттачивание плюс совершенствование. Практическая подготовка в тренировочном процессе должна иметь перевес над теоретическими занятиями примерно 8:1. Особый уклон на тактические занятия делается уже в сознательном для футболистов возрасте (15-18) лет.

В тренировочном процессе с юными футболистами применяются как комплексные, так и тематические занятия по физической, технической и тактической подготовке.

Структура комплексных занятий сложнее, чем тематических. Это связано с тем, что в отличие от первых, где решается только одна основная задача, в комплексных ставятся две – три задачи.

При составлении комплексных уроков не следует включать в занятие большое количество игрового материала, так как это перегружает нервную систему.

Ниже приводится примерная схема расположения материала в трёх видах комплексных занятий.

1. Комплексное занятие, решающее задачи физической, технической, тактической подготовки.

Подготовительная часть.

1. упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

Основная часть.

1. Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом).
2. Упражнения на совершенствование технических приёмов.
3. Технико-тактические упражнения.
4. Двухсторонняя игра или упражнения на выносливость.

Заключительная часть.

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
2. Дыхательные упражнения.

2.Комплексное занятие, решающее задачи технической и физической подготовки.
Подготовительная часть.

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.

Основная часть.

1. Изучение нового технического приема.
2. Упражнения, направленные на развитие быстроты.
3. Совершенствование технических приёмов без единоборств и с применением сопротивления соперника.
4. Совершенствование технико-тактических приёмов в учебной игре.

Заключительная часть.

1. Подвижная игра: «охотники и утки» или «мяч по кругу».
2. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

3. Комплексное занятие, решающее задачи технической и тактической подготовки.
Подготовительная часть.

1. Различные беговые упражнения.
2. Упражнения с мячом в парах и больших группах.

Основная часть.

1. Изучение технических приёмов.
2. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий.
3. Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия.
4. Совершенствование технико-тактических действий в двухсторонней игре.

Заключительная часть.

Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и равномерное дыхание.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Независимо от условий и организации тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта футбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку

Тренер должен знать основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивных соревнований.

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 личную ответственность за жизнь и здоровье лиц, проходящих спортивную подготовку во время командирования и проведении (непосредственном) тренировочных занятий.

На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся учреждения с правилами техники безопасности при проведении тренировочных занятий.

Основными причинами травматизма являются:

Организационные недостатки при проведении занятий и соревнований.

-это нарушения инструкций и положений о проведении занятий по видам спорта, соревнований,
-неквалифицированное составление программы соревнований, нарушение их правил;
-перегрузка программы и календаря соревнований; неправильное комплектование групп (по уровню подготовленности, возрасту, полу), многочисленность групп, занимающихся сложными в техническом отношении видами спорта в зале, на площадке; неорганизованные смена снарядов и переход с места занятий; проведение занятий в отсутствие тренера

Ошибки в методике проведения занятий, которые связаны с нарушением дидактических принципов обучения (регулярность занятий, постепенность увеличения нагрузки, последовательность), отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности обучающихся.

Часто причиной травмы является пренебрежительное отношение к вводной части занятия - разминке; неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие необходимой страховки, самостраховки, неправильное ее применение, частое применение максимальных или форсированных нагрузок; перенос средств и методов тренировки квалифицированных спортсменов на обучающихся начального этапа подготовки.

Недостаточное материально-техническое оснащение занятий: малые спортивные залы, , отсутствие зон безопасности на спортивных площадках, жесткое покрытие легкоатлетических дорожек и секторов, неровность футбольных и гандбольных полей, отсутствие табельного инвентаря и оборудования (жесткие маты), неправильно выбранные трассы для кроссов и лыжных гонок. Причиной травм может явиться плохое снаряжение занимающихся (одежда, обувь, защитные приспособления), его несоответствие особенностям вида спорта. Вероятность получения травм возрастает при плохой подготовке мест и инвентаря для проведения занятий и соревнований (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты снарядов, несоответствие массы снаряда возрасту занимающихся).

Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов и площадок: плохая вентиляция, недостаточное освещение мест занятий, Неблагоприятные метеорологические условия: высокие влажность и температура воздуха; дождь, снег, сильный ветер. Недостаточная акклиматизация обучающихся.

Низкий уровень воспитательной работы, который приводит к нарушению дисциплины, невнимательности, поспешности, несерьезному отношению к страховке. Зачастую этому способствуют либерализм или низкая квалификация судей и тренеров.

Отсутствие медицинского контроля и нарушение врачебных требований. Причинами травм, иногда даже со смертельным исходом, могут стать допуск к занятиям и участию в соревнованиях учащихся без прохождения врачебного осмотра, невыполнение тренером и спортсменом врачебных рекомендаций по срокам возобновления тренировок после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок, комплектованию групп в зависимости от степени подготовленности.

Как видно из вышеизложенного, причины травм и несчастных случаев - это нарушения правил, обязательных при проведении тренировочных занятий и соревнований. В основе борьбы с травматизмом и заболеваниями лежит строгое выполнение этих требований организаторами, тренерами, обучающимися.

Профилактика спортивного травматизма заключается в устранении факторов, приводящих к повреждениям, и заключается в следующем:

- осуществление постоянного контроля состояния мест занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;
- изучение занимающимися инструкций по технике безопасности при занятиях определённым видом спорта (деятельности);
- обязательное включение в каждое тренировочное занятие 5-минутного инструктажа по технике безопасности (в самостраховке*, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий и др.)

**Самостраховка – способность своевременно принимать решение и самостоятельно выходить из опасных положений*

- тщательное проведение разминки;
- тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся и т.д.);
- осуществление постоянного контроля за состояниянием занимающихся (спортсменов);

- снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;
- обязательное регулярное медицинское обследование обучающихся (спортсменов);
- соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;
- соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность и др.;
- индивидуальный подход к обучающимся;
- оптимально сочетание нагрузки и отдыха;
- постоянная воспитательная работа со спортсменами (строгая дисциплина на занятиях, товарищеская взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение грубости, запрещённых приёмов, воспитание уважения к противнику, воспитание творческого отношения к тренировке и т.п.).

*1. **Общие требования безопасности.***

• Занятия проводятся только с исправным спортивным инвентарём и оборудованием.

• Во время проведения занятия у тренера должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

К занятиям допускаются спортсмены:
• прошедшие инструктаж по технике безопасности
• имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

спортсмен должен:

• начинать занятие, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;
• внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера, самовольно не предпринимать никаких действий;
• брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;
• выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании
• бережно относится к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
• начинать выполнение упражнений по сигналу тренера;
• знать и выполнять настоящую инструкцию;
Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение данных требований по технике безопасности, привлекаются к ответственности и немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

*2.**Требования безопасности перед началом тренировочного занятия.***

Спортсмен должен:
• переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
• снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся - убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
• под руководством тренера приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения тренировочного занятия;
• выходить на место проведения тренировочного занятия с разрешения тренера;
• убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут исп0льзованы на тренировочном занятии
• по команде тренера встать в строй для общего построения.

3. Требования безопасности во время проведения тренировочного занятия

- Во время занятий на поле не должно быть посторонних лиц.
- При выполнении прыжков, столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приёмы самостраховки.
- Быть внимательными при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими занимающимися
- По окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала (площадки)
- Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы.
- Исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- Знать правила (простейшие) игры.
- Избегать столкновений с другими занимающимися
- Перемещаясь спиной, смотреть через плечо

4. *Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.*

- При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, тренировочное занятие прекращается и об этом сообщается тренеру-преподавателю, или администрации Учреждения. Занятия продолжаются только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- При получении травмы или ухудшения самочувствия обучающийся должен прекратить занятие и поставить об этом в известность тренера
- При получении обучающимся травмы, немедленно сообщается о происшедшем администрации Учреждения.
- При возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения тренировочного занятия через запасные выходы, согласно плана эвакуации
- при возникновении аварийных ситуаций (бури, ураганы, ливни, грозы) по указанию тренера, быстро, без паники, покинуть спортивную площадку или стадион.

5. Требования безопасности по окончании занятий:

- убрать, под руководством тренера, оборудование и спортивный инвентарь в места его хранения.
- Организованно покинуть место проведения занятия.
- переодеться: в раздевалке, снять спортивную одежду и спортивную обувь, вымыть лицо и руки с мылом. По возможности – принять душ. (вначале включать холодную воду, затем горячую, во избежание термических ожогов, отключение воды производить в обратном порядке.)

Требования безопасности при проведении соревнований:

1. Требования безопасности при организации и подготовке проведения соревнований,
   - соблюдение возрастных норм начала специализации в спорте и допуска к соревнованиям
   - допуск к соревнованиям только лиц, прошедших инструктаж
   - допуск к соревнованиям только лиц, имеющих медицинское разрешение
   - наличие в месте проведения соревнований медицинской аптечки для оказания первой медицинской помощи
   - наличие первичных средств пожаротушения

проверка исправности инвентаря и оборудования до начала соревнований

- проверка места проведения соревнований на предмет безопасности (отсутствие посторонних предметов, выступающих частей оборудования, чистота и сухость пола или покрытия; отсутствие посторонних лиц)

2. Соблюдение правил безопасного поведения участниками соревнований:
   - участники должны пройти инструктаж по технике безопасности и иметь медицинский допуск к соревнованиям
   - строгое соблюдение правил соревнований
   - участие в соревновании только в спортивной одежде и обуви, предусмотренной правилами соревнований
   - строгое выполнение всех требований и команд тренера, судей соревнований
   - немедленное сообщение о каждом несчастном случае (травме) руководителю соревнований (главному судье соревнований,)
   - немедленное прекращение соревнований при обнаружении неисправности инвентаря и оборудования.

Лица, нарушившие требования безопасности при проведении соревнований, могут быть отстранены от соревнований

3.5.Рекомендации по планированию спортивных результатов

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.

Планирование является важным условием, обеспечивающим непрерывный рост спортивных достижений в процессе многолетней подготовки футболистов

Предметом планирования в процессе подготовки спортсменов являются цели, задачи, средства и методы тренировки, величина тренировочных и соревновательных нагрузок, количество тренировочных занятий, системы восстановительных мероприятий и др.

Основой планирования являются закономерности спортивной тренировки, отраженные в следующих требованиях:

1. планирование должно быть целенаправленным, что предусматривает четкое определение конечной цели спортивной работы;
2. планирование должно быть перспективным, рассчитанным на ряд лет;
3. планирование должно быть всесторонним и охватывать весь комплекс задач (оздоровительных, воспитательных), которые должны решаться в процессе физического воспитания;
4. планирование должно быть конкретным и реальным, предусматривать строгое соответствие задач, средств и методов обучения и воспитания возрасту, состоянию занимающихся, а также материально-техническим, климатическим и другим условиям; при этом следует иметь в виду, что степень детализации различных планов обратно пропорциональна сроку, на который данный план разрабатывается ;
5. в процессе планирования необходимо учитывать современные научные данные касательно теории и методики футбола и опираться на передовой опыт практики;
6. документы планирования должны быть относительно простыми, по возможности не слишком трудоемкими, наглядными, доступными и понятными как для тренеров, так и для самих занимающихся.

Планирование на разных этапах многолетней спортивной подготовки осуществляется в следующих формах: *перспективное* (на несколько лет); *текущее* (на один год); *оперативное* (на месяц, неделю).

В многолетний перспективный план должны быть включены основные показатели, опираясь на которые можно было бы составить годичные планы.

Основное содержание перспективного плана подготовки спортсмена, команды включает в себя следующие разделы:

- краткая характеристика спортсмена;

- цель многолетней подготовки, главные задачи по годам;
- основная направленность тренировочного процесса по годам многолетнего цикла;
- главные соревнования и планируемые результаты в каждом году;
- система и сроки комплексного контроля, в том числе диспансеризации;
- график тренировочных сборов.

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:
- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

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

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена (достигшего высоких результатов).
Сроки перспективного планирования устанавливаются в зависимости от возраста футболистов, степени подготовленности, сроков проведения соревнований.
Групповой перспективный план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер. В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.
Начиная с возраста 9-10 лет, можно планировать выполнение норм массовых разрядов

На основании перспективного плана составляются годовые планы, планы подготовки и планы спортивных результатов к отдельным соревнованиям, определяются задачи и средства тренировочных циклов и каждого занятия

Годовое планирование включает разделы:
- планирование соревновательной деятельности;
- планирование тренировочных мероприятий;
- планирование выполнение норм ЕВСК для присвоений спортивных разрядов и званий;

- распределение видов подготовки на каждый месяц в виде годового плана-графика;
- выполнение требований спортивной подготовки в соответствии с федеральным стандартом по виду спорта.

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). 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.

Планирование дает возможность для последующего анализа, прогнозирования совершенствования и выявления позитивных и негативных этапов развития.

Структура достижения цели в системе планирования спортивных результатов:
Прогнозирование - Планирование – Тренировка – Результат (тест) -- Корректировка

3.6. Программный материал для проведения тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки

Спортивная подготовка – многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания занимающихся.

Програмный материал теоретических и практических занятий по физической подготовке, включенный в Программу, дан для всех этапов подготовки. В связи с этим материал по данным разделам подготовки подбирается тренерами самостоятельно с учетом возраста занимающихся, их подготовленности и целевой направленности занятий.

Примерное распределение програмного материала и рекомендованное количество часов в год по этапам подготовки представлено в Приложении 1 к Программе.

Примерные планы- графики распределения часов на 52 недели тренировочных занятий представлены: для групп этата начальной подготовки в Приложении 2; для групп тренировочного этапа - в Приложении 3.

Изучение теоретического материала планируется в форме бесед продолжительностью 15 - 30 мин. или специальных теоретических занятий продолжительностью 45 мин. Кроме того, теретические знания приобретаются также на практических занятиях по физической, технической и тактической подготовке. При изучении теоретического материала широко используются наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы.

Учебный материал по технической и тактической подготовке, включенный в программу, распределен по годам обучения. Для соответствующего года обучения излагается только новый материал по данным разделам подготовки. Для закрепления и совершенствования пройденного необходимый учебный материал подбирается тренером самостоятельно.

Обязательным компонентом подготовки юных футболистов являются соревнования. В спортивной школе предусматриваются соревнования между учебными группами, товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи, районные, городские, областные и всероссийские соревнования с участием команд различных возрастных групп.

Воспитание инструкторских и судейских навыков планируется с 13 - 14 лет. В плане-графике на это отводится специальное время. Кроме того, соответствующие навыки совершенствуются в процессе тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

Теоретические занятия
(для всех тренировочных групп)

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Футболист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных футболистов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На этапе НП необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях футбола, его истории и предназначению. Причем, в группах НП 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.

В тренировочных группах теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных 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. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ
(для всех тренировочных групп)

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

Физическая культура — важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Единая всесоюзная спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования по футболу. Олимпийские игры. Российские спортсмены в борьбе за завоевание мирового первенства.

2. ***Развитие футбола в России и за рубежом***

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Всероссийские соревнования по футболу. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, олимпийские игры). Всероссийские и международные юношеские соревнования. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Федерация футбола России, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

3. ***Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся***

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий футболом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

4. ***Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена***

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

5. ***Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж***

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

6. ***Физиологические основы спортивной тренировки***

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановление физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели динамики восстановления работоспособности футболиста.

7. ***Общая и специальная физическая подготовка***

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Круглогодичность занятий по физической подготовке. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

8. ***Техническая подготовка***

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов. Высокая техника владения мячом — основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом — рациональность и быстрота выполнения,

эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывания мяча; основных технических приемов игры вратаря. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

9. ***Тактическая подготовка***

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с расстановкой игроков 1 - 4 - 3 - 3, 1 - 4 - 4 - 2. Тактика отдельных линии и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры.

Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменой местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.

Тактика игры в защите: «зона», «опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне). Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры».

Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном, от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру, и умение играть по плану-заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера поля, метеорологических условий и других факторов. Разбор кинограммы по технике и тактике игры футболистов высокой квалификации.

10. ***Морально-волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка***

Моральные качества, присущие человеку: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности и чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность. Понятие о психологической подготовке футболиста. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у футболистов в связи с перенесением больших физических нагрузок. Непосредственная психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям.

11. ***Основы методики обучения и тренировки***

Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе. Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа. Методы обучения и совершенствования техники и тактики: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный. Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой юных футболистов и единство процесса их совершенствования.

Систематематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных футболистов.

Тренировочное занятие - основная форма организации и проведения занятий. Понятие о построении занятия: задачи, содержание его частей и нагрузка .. Понятие о комплексных и тематических занятиях, их особенности.

Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

12. ***Планирование спортивной тренировки и учет***

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование. Периодизация тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства этапов и периодов.

Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов. Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена. Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

13. ***Правила игры. Организация и проведение соревнований***

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу.

Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

14. ***Установка перед играми и разбор проведенных игр***

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований. Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Использование 10-минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды.

Разбор прошедшей игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанных с выполнением задания. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

15. ***Места занятий, оборудование и инвентарь***

Футбольное поле для проведения занятий и соревнований по футболу и требования к его состоянию. Уход за футбольным полем. Тренировочный городок для занятий по технике. Оборудование тренировочного городка. Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и т. п.) и его назначение. Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для всех тренировочных групп)

Физическая подготовка слагается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная взаимосвязь.

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на приобретение юными футболистами разнообразных двигательных навыков.

Основная задача ОФП – создание общей двигательной подготовленности, которая используется в качестве фундамента специальной физической подготовки

Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики футбола.

В процессе общей физической подготовки решаются также следующие задачи: повышение функциональных возможностей организма, повышение физической работоспособности, разностороннее физическое развитие, стимуляция восстановительных процессов, укрепление здоровья. Для решения этих задач используется комплекс физических упражнений общего воздействия. Общая физическая подготовка – неотъемлемая составная часть всех этапов и

периодов спортивной тренировки. Ее значимость не снижается да я даже при достижении высокого уровня спортивного мастерства

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными футболистами преимущественно используют упражнения из гимнастики, акробатики, волейбола, баскетбола, гандбола, легко атлетики, подвижных игр.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в тренировочных занятиях различен на отдельных этапах подготовки тренировочного процесса.

Общеразвивающие упражнения, в зависимости от задач тренировки, можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, гандбол, подвижные игры, применяются как в подготовительной части, так и основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств футбола еще незначительна (*малая физическая нагрузка в упражнениях и двусторонней игре).* Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части занятия даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники. Занятие заканчивают подвижно игрой, например баскетболом, гандболом или др. играми

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

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление голеностопа, скорость сокращения мышц, развитие мышц ног), другие направлены на формирования тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстрые перемещения, точность пассов и передач мяча). Особое место занимают специально отобранные игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам в футболе и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков

- **Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости)**

1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятия 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.

2. 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.

3. 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, 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, стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка, в движении.

4. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

5. 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, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6. 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.

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

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

- **Специальная физическая подготовка**

1. 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 типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т. д.

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

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 (до 180'). 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, седа, лежа - рывки на 2 - 3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

2. 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, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «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, ворота; удары на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4 - 8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

3. 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.

4. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 — 180'. Прыжки 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 поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

Средства и методы развития физических качеств

Средства и методы развития силы

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему посредством мышечных напряжений.

Различают абсолютную и относительную силу:

- абсолютная сила - суммарная сила всех мышечных групп, участвующих в конкретном движении.
- относительная сила - проявление абсолютной силы в пересчете на кг веса человека.

Средствами развития силы являются различные несложные по структуре общеразвивающие среди которых можно выделить основные:

- *упражнения с внешним сопротивлением (весом внешних предметов* - штанги с набором дисков разного веса, разборные гантели, гири, набивные мячи, вес партнера; с использованием тренажерных устройств, ,упражнения с сопротивлением партнера.; с сопротивлением внешней среды: бег в гору, по рыхлому песку, в воде и т.д.
- *упражнения с преодолением веса собственного тела* :гимнастические силовые упражнения: отжимания в упоре лежа, отжимания на брусьях, подтягивание; легкоатлетические прыжковые упражнения и т.д.
- *изометрические упражнения* (статические упражнения в изометрическом режиме) в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий с использованием внешних предметов (различные упоры, удержания, поддержания, противодействия и т.п.).

и дополнительные средства:

Наиболее распространены следующие методы развития силы:

- *метод максимальных усилий* (упражнения выполняются с применением предельных или околопредельных отягощений до 90% от максимально возможного; в серии выполняется 1-3 повторений, за одно занятие выполняется 5-6 серий, отдых между сериями 4-8 минут);
- *метод повторных усилий* (или метод “до отказа”) (упражнения выполняются с отягощением до 70% от максимально возможного, которые выполняются сериями до 12 повторений, в одном занятии выполняется от 3 до 6 серий, отдых между сериями от 2 до 4 минут);
- *метод динамических усилий* (упражнения выполняются с отягощением до 30% от максимально возможного, в серии выполняется до 25 повторений, количество серий за одной занятие от 3 до 6. Отдых между сериями от 2 до 4 минут).

Средства и методы развития быстроты

Быстрота - это комплекс свойств, непосредственно определяющих скоростные характеристики движения, а также время двигательной реакции.

Быстрота движений обусловливается в первую очередь соответствующей деятельностью коры головного мозга, подвижностью нервных процессов, вызывающих сокращение, напряжение и расслабление мышц, направляющих и координирующих действие спортсмена.

Показатель, характеризующий быстроту как качество, определяется временем одиночного движения, временем двигательной реакции и частотой одинаковых движений в единицу времени (темпом).

Средствами воспитания быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо около предельной скоростью. Их принято объединять в три основные группы:

- упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: быстроту реакции; скорость выполнения отдельных движений, улучшение частоты движений, улучшения стартовой скорости; скоростной выносливости;
- упражнения, комплексно воздействующие на все основные компоненты скоростных способностей (спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства);
- упражнения сопряженного воздействия: на скоростные и другие способности (силовые, координационные, выносливость);
- на скоростные способности и совершенствование двигательных действий.

В спортивной практике для развития быстроты отдельных движений применяются те же упражнения, что и для развития взрывной силы, но без отягощения или с таким отягощением, которое не снижает скорости движения.

Основные методы воспитания скоростных способностей:

- методы строго регламентированного упражнения;
  включают:

  а) методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движений;

  б) методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях.

  Во втором случае чередуют движения с высокой интенсивностью (в течение 4-5с) и движения с меньшей интенсивностью – в начале наращивают скорость, затем поддерживают ее и замедляют. И так несколько раз.

- соревновательный метод;
- игровой метод.
  (дает возможность комплексного развития скоростных качеств, поскольку имеет место воздействие на скорость двигательной реакции, на быстроту движений и другие действия, связанные с оперативным мышлением. Присущий играм высокий эмоциональный фон и коллективные взаимодействия способствуют проявлению скоростных возможностей).

Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей предполагает отсутствие утомления, вызванного предыдущей двигательной деятельностью. Должная степень восстановления достигается определенной продолжительностью пауз отдыха, представленных в таблице №22:

Таблица №22

Рекомендуемая продолжительность пауз отдыха при воспитании скоростных способностей

Продолжительность выполнения упражнений (с)	Интенсивность работы, % от максимума	Продолжительность пауз отдыха между повторениями, (с)
До 5	95-100	20-40
5-6	95-100	30-60
8-10	95-100	40-90
15-20	95-100	60-120
	85-95	40-90
30-40	95-100	90-180
	85-95	60-120

Средства и методы развития выносливости

Выносливость - это способность человека значительное время выполнять работу без снижения мощности нагрузки ее интенсивности или способность организма противостоять утомлению. Выносливость как качество проявляется в двух основных формах:
- в продолжительности работы без признаков утомления на данном уровне мощности;
- в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

На практике различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость - совокупность функциональных возможностей организма, определяющих его способность к продолжительному выполнению любой мышечной работы с высокой эффективностью.

Специальная выносливость - способность организма длительное время выполнять специфическую мышечную работу в условиях строго ограниченной дисциплины (бег, плавание) или в течение строго ограниченного времени (футбол, баскетбол, хоккей).

В зависимости от интенсивности работы и выполняемых упражнений выносливость различают как: силовую, скоростную, скоростно-силовую, координационную и выносливость к статическим усилиям.

Основные методы развития выносливости:

- *Равномерный (непрерывный) метод* характеризуется непрерывным длительным режимом работы с равномерной скоростью или усилиями. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью. (способствует развитие аэробных способностей организма). Здесь применяются упражнения циклического характера (бег, ходьба, выполняемые с равномерной скоростью, малой и средней интенсивности);

- *Переменный (непрерывный)* - заключается в непрерывном движении, но с изменением скорости на отдельных участках движения (прыжки с различными усилиями в длину и со скакалкой и т.п.).

- *Интервальный метод* предусматривает выполнение упражнений со стандартной и с переменной нагрузкой и со строго дозированными и заранее запланированными интервалами отдыха. Как правило, интервал отдыха между упражнениями 1-3 мин. Тренирующее воздействие происходит не только в момент выполнения, но и в период отдыха. Такие нагрузки оказывают преимущественно аэробно-анаэробное воздействие и эффективны для развития специальной выносливости.

- *Метод круговой тренировки* предусматривает выполнение упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или

интервальной работы. Обычно в круг включают 6-10 упражнений (станций), которые занимающийся проходит от 1 до 3 раз.

Средствами воспитания выносливости являются циклические упражнения (ходьба, бег, ходьба и бег на лыжах).

Средства и методы развития гибкости

Гибкость - подвижность в суставах, позволяющая выполнять разнообразные движения с большой амплитудой.

Различают две формы проявления гибкости:

- активную, величина амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнения, благодаря собственным мышечным усилиям;
- пассивную, максимальная величина амплитуды движений, достигаемая под воздействием внешних сил (партнер, различные амортизаторы и тренажеры, вес собственного тела, отягощения).

Средствами развития гибкости являются: повторные пружинящие движения, активные свободные движения с постепенным увеличением амплитуды, пассивные упражнения, выполняемые с помощью партнера и т.д.

Следует всегда помнить, что упражнения на растяжку или с большой амплитудой движения следует делать после хорошей разминки и при этом не должно быть сильных болевых ощущений.

Таблица№23.

Методы развития выносливости

Метод	Нагрузка			Отдых	Упражнение (средство)
	Число повторений	Длительность	Интенсивность	Число повторений	
Слитного (непрерывного) упражнения	1	Не менее чем 5-10 мин (7-10 лет) 10-15 мин (10-15 лет) 15-25 мин (15-17 лет)	Умеренная и переменная ЧСС во время работы от 120 до 170 уд/мин.	Без пауз	Ходьба, бег, езда на велосипеде, многократные прыжки через скакалку и т.п.
Повторного интервального упражнения	3-4	1-2 мин (для начинаю-щих) 3-4 мин (для подготовлен-ных)	Субмаксимальная ЧСС от 120 в начале до 180 уд/мин.	Активный неполный	То же
Круговая тренировка по методу длитель-ной непрерывной работы	Число кругов 1-3	Время прохождения круга от 5 до 10 мин., длительность работы на одной станции 30-60 с.	Умеренная или большая	Без пауз	Повторный максимум (ПМ) каждого упражнения (индивидуально): 1-2 - 1-3 ПМ (в начале); 2-3 – 3-4 (через несколько месяцев занятий)
Круговая тренировка в режиме интервальной работы	Число кругов 1-2	5-12 мин, длительность работы на одной станции 30-45 с	Субмаксимальная переменная	Между станциями 30-60с; между кругами 3 мин.	Бег, многоскоки, приседания, отжимания в упоре, подтягивания в висе, упражнения с

					медицинболами, на гимнастической стенке и др.
Игровой	1	Не менее 5-10 мин	Переменная	Без пауз	Подвижные и спортивные игры: «Два мороза», «Мяч капитану», «Охотники и утки» и др.
Соревновательный	1 (проводить не чаще 4 раз в год)	В соответствии с требованиями программы	Максимальная	Без пауз	6-ти или 12-минутный бег; бег на 600-800 м (7-10 лет); 1000-1500 м (10-15 лет); 2000-3000 м (15-17 лет)

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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, а также специфические технические приемы, применяемые в игре вратарем. 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 этапе начальной подготовки, а затем совершенствовать технику их выполнения на всех остальных этапах многолетней подготовки

Техническая тренировка футболиста - это длительный процесс, связанный с рядом проблем, особенно в фазе перехода обучения технике в условиях соревнований. Соревновательная деятельность требует непрерывного совершенствования техники и ее регулирования со степенью физической, тактической и психосоциальной подготовки игрока.

Отдельной проблемой является стабильность технической подготовки. "Футбольная техника стабильна только тогда, когда она постоянно и организованно обновляется

Не редкое явление, что при выполнении технического элемента доходит до отклонения от стандартных форм выполнения, что в свое время может перерасти в ошибку, которая приведет к неуспешной попытке.

Тренер должен постоянно контролировать игрока и при таких явлениях предпринимать соответствующие меры.

Методика технической подготовки футболиста

Изучение конкретного технического приёма предполагает последовательное прохождение четырёх этапов обучения:

1. Ознакомления с разучиваемым приёмом.
2. Практического разучивания приёма в облегчённых, специально созданных условиях.

3. Совершенствования выполнения приёма в разнообразных, в том числе и усложнённых условиях.
4. Реализации изучаемого приёма в игровых условиях.

Характеристика этапов овладения игровыми приёмами представлена в таблице 24.

Таблица№24.

Характеристика этапов овладения игровыми приёмами.

направленность этапа	Характер формирования нервных процессов в ЦНС	Преимущественное использование средств, методов и условий
Создание представления об игровом приёме	Восприятие и анализ системы движений	Объяснение, показ, демонстрация наглядных пособий
Практическое разучивание игрового приёма	Генерализация и концентрация	Расчленённое и целостное разучивание приёма в упражнениях с облегчёнными условиями
Выполнение игрового приёма в разнообразных условиях	Автоматизация	Целостное выполнение приёма в различных сочетаниях с другими в условиях повышенных требований
Реализация приёма в игровых условиях	Помехоустойчивость к действию сбивающих факторов	Выполнение игровых упражнений, участие в учебных и официальных матчах.

Техника владения мячом полевого игрока

- ***Удары по мячу ногами***

Удары по мячу ногой составляют основу техники игры в футбол. По способу выполнения они подразделяются на удары внутренней и внешней сторонами стопы, серединой, внутренней и внешней частями подъема, носком, пяткой. Рекомендуется применять следующую методическую последовательность при разучивании каждого способа ударов по мячу ногами: удары по неподвижному мячу с места, удары по неподвижному мячу с шага (при этом в первую очередь обращается внимание на правильный подход к мячу, правильную постановку опорной и бьющей ноги в момент удара), удары по неподвижному мячу с разбега, удары по летящему мячу с места и разбега.

При разучивании ударов следует учитывать и следующее требование: сначала необходимо обращать внимание на правильное техническое выполнение приема, а после того как будет освоен прием, нужно работать над точностью ударов, а лишь затем - над силой ударов.

Удар внутренней стороной стопы часто используется в игре. Этот прием применяется как для передач мяча на короткие и средние расстояния, так и для взятия ворот с близкого расстояния. Удар внутренней стороной стопы недостаточно сильный, но очень точный.

Удар серединой подъема в игре часто применяется при передачах мяча на среднее и длинное расстояния, при обстрелах ворот.

Удар внутренней частью подъема в игре применяется при обстреле ворот соперника, выполнении штрафных и угловых ударов, при фланговых передачах.

Удар внешней частью подъема применяется как при обстреле ворот, угловом, штрафном ударах, так и при выполнении скрытой передачи партнеру. При этом ударе мяч в полете закручивается и летит несколько отклоняясь в сторону.

Удар носком чаще всего применяется при игре в сырую погоду, этим способом размокший мяч можно послать на довольно большое расстояние. В ряде случаев этот удар эффективен и при обстреле ворот соперников, ведь он наносится с небольшого замаха, а следовательно, внезапно для вратаря.

Удар пяткой применяется в основном при необходимости выполнить неожиданную передачу партнеру, находящемуся сзади.

Резаными ударами называются те, после которых мяч летит по дуге, вращаясь вокруг своей оси. Лучшие мастера этой игры успешно используют его для передач, ударов по воротам. Резаные удары могут выполняться любым способом. Однако чаще всего в игре применяются удары, выполненные внутренней и внешней частями подъема.

Резаный удар внутренней частью подъема выполняется в основном так же, как и обычный удар, с той лишь разницей, что он наносится не по середине мяча, а по той его части, которая дальше стоит от опорной ноги. При выполнении резаного удара внешней частью подъема нога также соприкасается не с серединой, а с той частью мяча, которая находится ближе ноге.

Удар с лета - один из наиболее сложных технических приемов игры.

Удары с полулета выполняются в момент отскока мяча от земли. Такие удары, как правило, очень сильны. Ими пользуются при дальних передачах, обстреле ворот.

- ***Удары по мячу головой***

Удары головой - неотъемлемая часть игры в футбол. Удары головой занимают третье место среди всех технических приемов и в ходе игры проявляются в самых разнообразных вариантах.

Удар лбом с места.

Удар головой в прыжке.

Удар боковой частью головы.

- ***Остановки мяча***

Остановки мяча в футболе достигаются, как правило, уступающим движением той или иной части тела и расслаблением определенных мышечных групп. Остановки могут быть полными, после которых мяч остается лежать у ног игроков неподвижно, и неполными, когда движение мяча гасится не полностью, а лишь замедляется его скорость и изменяется направление движения. В игре, естественно, чаще всего используются неполные остановки.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы довольно часто используется в игре, так как этот способ удобен и надежен. Приняв мяч, нога футболиста готова тут же направить его дальше.

Остановка катящегося мяча подошвой выполняется, когда мяч движется навстречу игроку.

В случаях, когда летящий сзади или сбоку мяч, опускаясь, несколько удаляется от игрока, используется остановка внешней стороной стопы. Этот прием используется опытными футболистами для последующего ухода от соперника.

- ***Ведение мяча***

Дриблинг, или ведение мяча толчками, широко используется игроками в современном футболе. Дриблинг применяется для выхода на свободную позицию, для держания мяча, когда партнеры закрыты и некому дать точную передачу. Ведение осуществляется внешней и внутренней частями подъема, внутренней стороной стопы и даже носком. Однако во всех случаях дриблинг осуществляется несильными ударами - толчками. Чтобы мяч держать под контролем, необходимо научиться придавать ему обратное вращение. А для этого следует удары-толчки выполнять так, чтобы они приходились в нижнюю часть мяча.

- ***Обманные движения (финты)***

Цель этих движений - сохранить мяч, обыграть соперника, освободиться от его опеки. Обманные движения выполняются как туловищем, так и ногами. Они как бы состоят из двух неразрывно связанных между собой частей: ложного движения, рассчитанного на то, чтобы ввести соперника в заблуждение, и истинного движения, которое начинается сразу после того, как соперник среагирует на обманное движение. Ложное движение выполняется в несколько

замедленном темпе, чтобы противник его хорошо видел, а истинное - быстро. Важно научиться выполнять финты как можно естественнее, чтобы опекающий игрок искренне поверил в намерение футболиста, владеющего мячом.

Финт «ложный замах на удар». Этот финт рекомендуется научиться выполнять без сопротивления партнеров.

Финт «ложная остановка». Осваивается данный прием в парах.

Финт «подбрось мяч». Упражняются в парах.

Финт «показ корпусом».

Финт «выпад в сторону».

Финт «оставь мяч партнеру». В разучивании этого приема участвуют несколько занимающихся.

Финт «переступание через мяч». Этот прием эффективен при попытке обыграть соперника, стоящего на пути или бегущего навстречу.

- ***Отбор мяча***

Начинающим футболистам следует знать все существующие способы отбора мяча: перехват, отбор толчком в разрешенную часть туловища и, наконец, подкат.

Отбор мяча перехватом применяется в тех случаях, когда соперник, двигаясь с мячом навстречу, слишком далеко отпустил от себя мяч.

Отбор мяча толчком - простой, однако очень эффективный прием. Он, как правило, используется против соперника, бегущего с мячом рядом.

Отбор мяча подкатом - один из наиболее сложных технических приемов игры. Подкат применяется в тех случаях, когда уже нет возможности отобрать мяч у соперника каким-либо другим приемом.

- ***Вбрасывание мяча***

Мяч, вышедший за пределы поля через боковую линию, вводится в игру вбрасыванием. Этим техническим приемом должен научиться владеть каждый футболист. Данный прием в игре может быть очень эффективен, если кто-то из игроков умеет далеко вбрасывать мяч, например, в штрафную площадь соперников. В этом случае партнеры этого футболиста могут располагаться в любом месте футбольного поля, учитывая, что при этом правило «вне игры» не действует. Вбрасывание мяча из-за боковой линии производится с места, с разбега и в падении.

Техника владения мячом вратаря

Техника игры вратаря имеет ряд существенных отличий от техники полевого игрока Наличие таких отличий обусловлено тем обстоятельством, что голкипер имеет право играть руками в штрафной площади.

Арсенал технических приемов вратаря включает: ловлю, отбивание, переводы и броски мяча. Кроме того, в ходе игры голкипер использует все многообразие приемов техники полевого игрока.

Эффективность действий "стража" ворот во многом обусловлена его правильным исходным положением. Оно характеризуется стойкой ноги врозь (на ширине плеч и несколько согнуты). Полусогнутые руки вынесены вперед на уровне груди. Ладони обращены внутрь-вперед. Пальцы несколько расставлены. Правильное исходное положение позволяет вратарю быстро выносить ОЦТ за пределы площади опоры и выполнять необходимые передвижения обычным, приставным и скрестными шагами, а также прыжки и падения.

- ***Ловля мяча***

Это основное средство техники игры вратаря. Осуществляется преимущественно двумя руками. В зависимости от направления, траектории и скорости мяча ловля выполняется снизу, сверху или сбоку. Мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря, ловят в падении.

При ловле мяча снизу вратарь овладевает катящимися, опускающимися и низко летящими навстречу ему мячами.

Ловлю мяча сверху применяют, чтобы овладеть мячами, летящими на уровне груди и головы, а также высоколетящими и опускающими мячами.
Ловля мяча сбоку применяется для овладения мячами, летящими со средней траекторией в стороне от вратаря.
Ловля мяча в падении - эффективное средство овладения мячами, летящими в сторону от вратаря. Используется также при перехвате «прострелов» вдоль ворот и при отборе мяча в ногах у противника. Имеются два варианта ловли мяча в падении: без фазы полёта и с фазой полёта.

- ***Отбивание мяча***

Если невозможно использовать ловлю мяча (противодействие соперника, сильный удар, «трудный» мяч и т.д.), применяется его отбивание. Отбивание мяча выполняется как двумя, так и одной рукой. Первый приём более надёжен, так как преграждающая площадь больше. Однако второй приём позволяет отбивать мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря.

Для того, чтобы отбить мяч на значительные расстояния, прерывая «прострельные» и навесные передачи и вступая в единоборство с игроками соперника, голкипер использует удар по мячу одним или двумя кулаками.
При отбивании мяча кулаком различают два варианта удара: от плеча и из-за головы.
Отражают мяч кулаком (кулаками) с места или в движении - в шаге, после перемещения и в прыжке. Особенно эффективным в борьбе за «верховые» мячи является удар кулаком (кулаками) в прыжке.

- ***Перевод мяча***

Направление вратарём летящего в ворота мяча через верхнюю перекладину называется переводом. Главным образом переводятся мячи, летящие сильно и с высокой траекторией над вратарём или в стороне от него. Действия вратаря при переводе мяча во многом схожи с его действиями при отбивании мяча. Переводы выполняются кончиками пальцев, ладонью или кулаком; одной или двумя руками. Труднодосягаемые мячи переводят в падении.

- ***Броски мяча***

Броски мяча в современном футболе используются довольно часто, так как позволяют вратарю более точно направить мяч партнёру, по сравнению с ударом ногой, на значительное расстояние (35-40 м). Данные технические действия производятся обычно одной и реже двумя руками. Бросок мяча одной рукой выполняется сверху, сбоку и снизу.

Бросок мяча сверху - наиболее распространённый способ, позволяющий направить мяч партнёру по различной траектории, на значительное расстояние и с достаточной точностью.

Бросок мяча сбоку отличается значительной дальностью, но менее точен.
Бросок мяча снизу используется при вводе мяча с низкой траекторией (главным образом по земле).

Бросок мяча двумя руками используется реже. Движения при этом во многом схожи с движениями при выбрасывании мяча из-за боковой линии.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактическая подготовка – это процесс и результат приобретения знаний, умений и навыков, способов ведения спортивной борьбы.

Задачи тактической подготовки:

- воспитание необходимых способностей (тактическое мышление) для успешного овладения тактикой игры
- обучение практическим умениям использовать приёмы, элементы и варианты тактики

- овладение индивидуальными, групповыми, командными тактическими действиями
- совершенствование тактической подготовки с учётом амплуа игрока
- воспитание способности (умения) переключаться от одной тактической системы к другой, от нападения к защите и наоборот.

Основой тактической подготовки в спортивных играх является овладение индивидуальными, групповыми и командными действиями и доведение их до тактического навыка.

Основу тактического навыка составляет техника.

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды – называют спортивной тактикой.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника.

В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Методы тактической подготовки те же, что и при решении задач технической подготовки, но с учетом специфики тактики.

Тактическая подготовка должна быть органически связана с физической, технической, волевой и теоретической подготовкой.

Главное средство обучения и совершенствования тактики игры – это многократное выполнение упражнений, действий, элементов.

Тактика спортивного противоборства (в широком понимании) – это формы и методы ведения спортивного поединка с учетом его внешних и внутренних условий.

Выделяются два крупных раздела тактики: *тактика нападения* и *тактика защиты*.

Они в свою очередь делятся на подразделы: *индивидуальная, групповая и командная* тактика.

Внутри этих подразделов выделяют *группы тактических действий*, выполняемых различными способами.

Тактика нападения

Под тактикой нападения понимается организация действий команды, владеющей мячом, для взятия ворот соперника. Действия в нападении подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

Индивидуальная тактика

Индивидуальная тактика нападения - это целенаправленные действия футболиста, его умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное, умение футболиста, если его команда владеет мячом, уйти из-под контроля соперника, найти и создать игровое пространство для себя и партнеров, а если нужно, выиграть борьбу с защитниками.

Действие без мяча. К ним относятся: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля.

Действия с мячом. Основными вариантами действий игрока, владеющего мячом, являются: ведение, обводка, обводка с изменением скорости движения, обводка с изменением направления движения, обводка с помощью обманных движений (финтов), удары по воротам, передачи

Групповая тактика

Групповая тактика решает вопросы взаимодействия двух или нескольких игроков на футбольном поле, называемого комбинациями. Вся игра состоит из цепи комбинаций и противодействия им.

Принято различать два основных вида комбинаций: *при «стандартных» положениях* и *в ходе игрового эпизода.*

Комбинации при «стандартных» положениях. К ним относятся взаимодействия при вбрасывании мяча из аута, угловом ударе, штрафном и свободном ударах, ударе от ворот.

Комбинации в игровых эпизодах. Проводятся после того, как команда овладела мячом. Групповые действия в игровых эпизодах подразделяются на взаимодействиях в парах, в тройках и т.д. К ним относятся комбинации: «стенка», «скрещивание», «передача в одно касание», «взаимозаменяемость», «пропускание мяча».

Командная тактика

Командная тактика - это организация коллективных действий всей команды при решении задач, возникших в конкретной игровой ситуации.

При любых тактических построениях командная тактика осуществляется посредством двух видов действий:

Быстрое нападение - наиболее эффективный способ организации атакующих действий. Наиболее распространенным видом организации атакующих действий команды является *постепенное нападение*.

Тактика защиты

Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Индивидуальная тактика

Успех действий в обороне зависит не только от согласованных действий группы игроков, но и от их умения индивидуально действовать против соперника, владеющего мячом, и без него.

Действие против игрока без мяча. К ним относятся: закрывание и перехват мяча.

Действие против игрока с мячом. Действуя против игрока, владеющего мячом (отбор мяча), воспрепятствовать его передаче (противодействие передаче мяча), выходу с мячом на острую позицию (противодействие ведению), нанесению удара (противодействие удару)

Групповая тактика

Групповая тактика в защите предусматривает организованное действие двух или нескольких игроков против любого соперника, угрожающего воротам, и направлена на оказание помощи партнерам.

К способам взаимодействия двух игроков в защите относятся: страховка, противодействие комбинациям «стенка» и «скрещивание».

К способам взаимодействия трех или более игроков относятся специально организованные противодействия: построение «стенки» и создание искусственного положения «вне игры».

Командная тактика

В основе командной игры в обороне лежат организованные тактические действия игроков против атакующих соперников.

В зависимости от структуры и характера атакующих действий командные действия в обороне включают защиту против быстрого нападения и постепенного нападения.

Помимо общих закономерностей ведения игры в защите против быстрого и постепенного нападения, можно выделить ряд способов организации командных действий в обороне: персональная защита, зонная защита, комбинированная защита.

Тактика игры вратаря

Современный футбол требует от вратаря не только умелой защиты ворот, но и активных действий в пределах штрафной пощади, а также руководство всеми обороняющимися. В тактике вратаря различают действия в обороне, в атаке и руководство действиями партнёров.

Действия вратаря в обороне

Основная задача вратаря - непосредственная защита своих ворот. При этом можно выделить игру вратаря в воротах и на выходах.

Действия вратаря в атаке

Важной задачей вратаря является организация начальной фазы атакующих действий своей команды, после того как он овладел мячом в ходе игрового эпизода или получил право на выполнение удара от ворот.

Организация атаки при ударе от ворот заключается в выполнении точной и своевременной передачи одному из партнёров.

Организация ответной атаки используется тогда, когда вратарь в ходе игрового эпизода овладевает мячом и начинает ответное атакующее действие передачей мяча рукой или ударом ноги.

Руководство действиями партнёров

Оценивая игровую ситуацию, вратарь обязан кратко и внятно давать указания партнёрам о направлении развития атаки противника, о перестроениях на опеку и страховку. Всё это надо делать, не теряя контроля за мячом, даже в моменты, когда сам вратарь находится в борьбе.

От взаимопонимания вратаря и защитников во многом зависят действия в обороне, её стабильность и надёжность.

Следует добавить, что вратарь единолично руководит построением «стенки» при штрафных и свободных ударах в непосредственной близости от ворот, а также действиями партнёров при угловых ударах.

Тактические системы

Тактическая система - это организация командных игровых действий, при которой обусловлены функции каждого игрока и их расстановка на футбольном поле.

Тактические системы ведения игры призваны сбалансировать соотношение сил нападения и обороны, являющееся основным фактором развития футбольной игры: система «пять в линию», «дубль-ве», 1-4-2-4, 1-4-3-3, 1-4-4-2, современные тактические системы (с успехом используют следующие тактические модификации: 1-4-1-3-2; 1-4-31-2 и 1-3-5-2).

Техническая и тактическая подготовка

(для отдельных возрастных групп)

- **Для этапа начальной подготовки**

Техническая подготовка

Техника передвижения.

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

Прыжки: вверх, вверх-вперёд, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком 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. Удары внешней 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 стороной 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.

Ведения мяча.

Ведение внутренней частью подъёма, внешней частью подъёма. Ведение правой, левой ногой и поочерёдно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнёров; 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 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 партнёру.

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 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 с разбега.

Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём 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: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча.

Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнёров 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 опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». 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.

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 партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

- **Для тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 1-2 года**

Техническая подготовка

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

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

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

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

вперёд и в сторону 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 в создавшейся игровой обстановке). Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

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

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

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

Обманные движения (финты). Обманные движения, уход выпадом и переносом ноги через мяч. Финты ударом ногой с убиранием мяча под себя и с пропусканием мяча партнёру, «ударом головой». Обменные движения «остановка и во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнёром с пропусканием 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 (полу шпагат и шпагат) и в подкате.

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

Техника игры вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полёта 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 мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке.

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

Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

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

Тактическая подготовка

Тактика нападения.

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

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

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

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и 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. Взаимодействие в обороне при разном соотношении сил при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёра. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций». Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

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

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

Учебные и тренировочные игры. Обязательное применение в играх изученного программного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

- **Для тренировочного этапа 3-4 года**

Техническая подготовка

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

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой различными приёмами 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 средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении. Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Остановки мяча. Остановка с поворотом до 180* внутренней и внешней частью подъёма опускающегося мяча, грудью летящего мяча. Остановка подъёмом 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 приёмами 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 точность и дальность.

Техника игры вратаря. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении; без фазы полёта и с фазой полёта. 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 полевого игрока при обороне ворот.

Тактическая подготовка

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Маневрирование на поле: «открывание» для приёма мяча, отвлекание соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счёт 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 приёмы.

Групповые действия. Взаимодействия с партнёрами 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 путём точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

Командные действия. Организация быстрого и постоянного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнёрами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

Тактика защиты.

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

Групповые действия. Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим 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 партнёров по обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

Учебные и тренировочные игры

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

Инструкторская и судейская практика

Организация деятельности с подачей основных команд – для построения, расчёта, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании. Принятие рапорта.

Судейство игр в процессе учебных занятий.

- **Для тренировочного этапа 5 года**

Техническая подготовка.

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

Удары по мячу ногой. Совершенствование точности ударов (в цель, в ворота, движущемуся партнёру). Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полёта, 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.

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

Остановка мяча. Совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя приёмы 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 ритмы движения, применяя финты, надёжно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

Обманные движения (финты). Совершенствование финтов с учётом игрового места в составе команды, развития 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 партнёру для приёма его 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 в падении. Совершенствование броска руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность.

Тактическая подготовка.

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; создание численного перевеса в атаке за счёт 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.

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 счёт увеличения числа обороняющихся игроков.

Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линий 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 приёмы. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнёров по обороне.

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

Инструкторская и судейская практика. В качестве помощника тренера умение показать и объяснить выполнение отдельных обще развивающих упражнений, технических приёмов, простейших технических комбинаций.

Составление комплекса упражнений утренней зарядки, подбор упражнений для разминки и их проведение самостоятельно.

Практика судейства на соревнованиях внутри школы, района и города.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Интегральный – неразрывно связанный, цельный.

Задачи интегральной подготовки:

- осуществление связи между видами подготовки – физической и технической; технической и тактической; морально-волевой с теоретической; волевой и физической с технико-тактической; теоретической и технико-тактической с физической;
- достижение стабильности игровых навыков в сложных условиях соревнований; реализация физической, технической, тактической, теоретической и морально-волевой подготовки в игровых действиях.

Взаимосвязь физической и технической подготовки достигается при развитии физических способностей, необходимых для выполнения конкретного приема, специальных физических способностей применительно к отдельным приемам в процессе их многократного повторения.

Средства интегральной подготовки: служат совмещенные упражнения на стыке двух видов подготовки; упражнения с чередованием различных по характеру движений (подготовительных, подводящих, технических; с переключением заданий). Учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные и календарные игры с так называемыми установками на игру.

Главными методами интегральной подготовки являются игровой, соревновательный и метод сопряженных воздействий. Высшей формой интегральной подготовки являются учебные, контрольные и соревновательные игры по футболу.

Одной из важнейших проблем тренировки юных спортсменов является оптимальное сочетание в тренировочном процессе аналитического и синтезирующего подхода. Первый из них предполагает целенаправленную работу над совершенствованием отдельных качеств или сторон подготовленности, второй - обеспечение слаженности комплексных проявлений всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности. Поэтому, главная задача интегральной подготовки – *обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления многообразия составляющих, в совокупности определяющих успешность соревновательной деятельности*. В свою очередь, соревновательная деятельность в спортивных играх является интегральной характеристикой спортивного мастера.

Методика интегральной подготовки

Существует мнение, что выделение интегральной подготовки в качестве самостоятельного раздела на этапе начального обучения футболу (8 – 10 лет) нецелесообразно. Между тем, построение технической подготовки юных футболистов на основе возрастных особенностей структуры соревновательной деятельности даёт возможность с позиции аналитического и синтезирующего подхода определить основные принципы построения интегральной подготовки юных спортсменов этого возраста.

Так, уже в период с 8 до 10 лет тренировки юных футболистов выраженный положительный эффект дают упражнения, связанные с комплексным проявлением быстроты, ловкости и техники, основой которых являются действия с мячом посредством его многократных касаний (ведение с изменением направления, обводка, простейшие финты).

Основу интегральной подготовки спортсменов в период с 8 до 10 лет составляют простейшие «связки» технических приёмов, выполнение которых не требует решения сложных тактических задач и двусторонние учебные игры на площадках уменьшенных размером. «Связки» ТТД (техн.-такт.) включают в себя: остановку катящегося навстречу мяча на месте,

затем – на встречном движении к нему, достаточно продолжительное ведение мяча с последующей передачей на короткое расстояние. Основное условие - точность выполнения остановки мяча и ведения. В двусторонней учебной игре следует поощрять, в первую очередь, индивидуальные действия с мячом, давать юным футболистам максимально и в удовольствие «повозиться» с ним.

Совершенствование координационных способностей осуществляется при передвижениях на достаточно высокой скорости в двигательных действиях с плавным изменением бега, а именно:

- бег по виражам радиусом от 5 до 10м;
- бег «змейкой» по прямой;
- бег «змейкой» по виражам;
- бег по «восьмёрке» радиусом 10м;
- ведение мяча по прямой (30-35м) с максимальным количеством касаний;
- ведение мяча по прямой (30-35м) с обводкой стоек;
- ведение мяча по виражам по центральному кругу с обводкой стоек (сначала по часовой стрелке, затем - в противоположную сторону);
- ведение мяча в направлении ворот с обводкой 6-7 стоек и ударом по цели.

Интегральная подготовка футболистов 10-11 лет строится с учётом овладения занимающимися к этому возрасту основами элементарных технических приёмов умения выполнять их достаточно рационально.

По-прежнему основу подготовки составляют упражнения в «связках» и двусторонние тренировочные игры на площадках уменьшенных размеров.

Задания необходимо выполнять в облегченных условиях, без активного сопротивления, но содержание «связок» при этом усложняется.

Обязательными элементами ТТД являются: остановка катящегося мяча с уходом в сторону, быстрое ведение с обводкой, короткая передача мяча или удар в ворота; обработка падающего перед игроком мяча внутренней стороной стопы либо внешней частью подъёма с уходом в сторону, ведение, финт, удар в цель. Основное условие – точное выполнение на оптимальной скорости передвижения. По мере усложнения заданий «связки» ТТД должны наполняться элементами индивидуальных оборонительных действий: преследованием и «закрыванием» соперника, отбором или перехватом мяча.

Совершенствование ловкости осуществляется при передвижении на высокой скорости в двигательных действиях с незначительной амплитудой изменения направления бега (относительно прямой). Это включает в себя:

- бег по прямой с облеганием стоек (дистанция - 30м);
- то же, первые 10м – бег спиной вперёд;
- ведение мяча с обводкой стоек;
- ведение или обводка стоек с ударом по воротам;
- ведение мяча, обводка пассивно защищающихся соперников, удар по воротам;
- ведение мяча, обводка активно защищающихся соперников, удар по воротам.

Содержание интегральной подготовки юных футболистов 12-13 лет отличается от других возрастных групп. Поскольку темпы прироста уровня специфических координационных способностей в этот период значительно замедляется и, даже возможно снижение показателей относительно предыдущей возрастной группы, данный этап тренировки целесообразно посвятить в большей степени собственно тактической подготовке, не ставя целью существенное повышения уровня техники владения мячом.

Преобладание тактического компонента в интегральной подготовке будет вполне оправданным, поскольку на этом возрастном этапе объём знаний и умений в тактике значительно возрастает.

Начинается спортивная специализация по игровому амплуа, что наряду с индивидуальной тактикой требует большого объёма работы над групповыми тактическими взаимодействиями.

В силу указанных причин круг средств интегральной подготовки спортсменов в 12-13 лет значительно расширяется.

Основу содержания подготовки, по-прежнему составляют «связки» ТТД, тренировочные игры проводятся не только на площадках уменьшенных размеров, но и на стандартных полях.

Типовыми «связками» по игровым амплуа могут быть следующие:

- *для игроков обороны*: обычный бег с ускорением, бег спиной вперёд, отбор мяча, перехват или единоборство за мяч, ведение, передача; бег спиной вперёд, игра головой в прыжке; после срыва атаки соперника выбор позиции (открывание), получение мяча от вратаря, ведение, игра «в стенку», обводка, пристрельная передача или удар в ворота;

- *для игроков средней линии* - преследование соперника, отбор мяча, ведение с обводкой, игра в «стенку», передача или удар в ворота; обработка мяча в движении с уходом, ведение, финт, длинная передача мяча; «забегания» по флангу, обработка мяча после передачи партнёра «на ход», ведение, прострельная передача с фланга;

- *для нападающих*: ведение мяча, индивидуальный обыгрыш соперника, удар в ворота; обработка мяча с уходом, поворот на 180 градусов, ведение, финт, игра в «стенку», удар в ворота; единоборство вверху, игра головой или удар в ворота головой; выход на передачу с фланга, удар по катящемуся или летящему мячу.

При выполнении «связок» ТТД сопротивление соперника должно быть, в основном, пассивным, за исключением заданий с целенаправленными оборонительными действиями.

В интегральной подготовке юных футболистов 12-13 лет особое внимание следует уделять чередованию фаз игры при переходе от атаки к обороне и наоборот. После срыва собственных атакующих действий необходимо добиваться от игроков быстрого возвращения на свою исходную позицию, «закрывания» зоны поля или конкретного соперника. После срыва атаки соперника - быстро оценить ситуацию и выбрать позицию, удобную для получения мяча и начала организации атакующих действий своей команды. Вопросы же методики совершенствования координированной на этом возрастном отрезке вследствие упомянутых выше причин требуют дальнейшего изучения. Предположительно можно заключить, что в занятиях с юными футболистами в течение этого, наиболее консервативного в данном отношении года, можно использовать все приведённые выше упражнения. Однако, как свидетельствует экспериментальные данные, в объёме рекомендуемого нами тренировочного времени (30%) подобный подход не даёт существенного положительного эффекта.

Интегральная подготовка футболистов 14-15 лет должна быть подчинена достижению максимального единства технической и физической подготовленности.

К 15-летнему возрасту футболист должен освоить весь арсенал ТТД и уметь выполнять их в достаточно сложных условиях. Наряду с совершенствованием атакующих действий особое внимание необходимо уделять игре в обороне. Наивысший в этом возрасте уровень специфических координационных способностей позволяет значительно усложнить содержание «связок» ТТД.

Основное методическое требование - рациональное и эффективное выполнение действий с мячом в условиях активного сопротивления соперника. При этом все технические задания должны быть максимально приближены к условиям соревновательной деятельности.

Возросшее значение приобретает специализация по игровым амплуа, типовыми «связками» для игроков которых могут быть следующие:

- *для крайних защитников и крайних полузащитников* бег спиной вперёд, отбор мяча, короткая передача, «открывание», преследование соперника, владеющего мячом, отбор в подкате или перехват мяча в падении; обработка летящего мяча с уходом, ведение, финт, игра «в стенку», удар в ворота; вбрасывание мяча из-за боковой линии, обработка ответной передачи партнёра, длинное скоростное ведение по флангу, прострельная передача, возвращение на исходную позицию;

- *для центральных защитников*: бег спиной вперёд, единоборство за мяч внизу иди вверху, игра головой; преследование соперника, отбор мяча в подкате или перехват в падении, длинная передача мяча; кувырок вперёд или назад, ускорение, обработка летящего мяча с уходом, длинная передача;

- *для центральных полузащитников*: обычный бег и бег спиной вперёд с изменением направления и скорости передвижения (типа «зигзаг»), обработка катящегося или летящего мяча

с уходом, ведение, обводка, передача мяча; обработка, игра «в стенку», ведение, финт, удар в ворота; единоборство за мяч внизу, преследование соперника, отбор мяча в подкате или перехват в падении; ускорение, удар по летящему или катящемуся мячу ногой или головой;

- *для нападающих*: рывок или ускорение в сторону, обработка летящего мяча с уходом, поворот на 180 градусов, удар в ворота; обработка мяча, поворот, падение, финт, удар в ворота; рывок на фланговую передачу, удар по летящему или катящемуся мячу головой или ногой; то же, но с предварительной обработкой мяча после сильной передачи одним-двумя касаниями; единоборство вверху, стоя спиной к воротам соперника; преследование соперника, отбор мяча в подкате или перехват в падении. В интегральной подготовке футболистов

В 14-15 лет важное значение приобретает реализация так называемых стандартных положений. Кроме этого, уровень технической подготовленности спортсменов этого возраста должен предполагать, как обязательное требование умение, независимо от игрового амплуа, индивидуально обыграть соперника посредством обманных движений или скоростной обводки. Этот возрастной отрезок наиболее благоприятный для развития координационных способностей в двигательных действиях, выполняемых на максимальной скорости.

Основу упражнения должны составлять движения с резким изменением направления бега и все указанные выше их разновидности. Вследствие этого круг средств, которые применяются в тренировке юных футболистов 14-15 лет, значительно расширяется. Это, помимо упомянутого бега типа «зигзаг», такие упражнения, как:

- ведение мяча с обводкой стоек;
- бег «цепочкой» по квадрату со сторонами 15м каждая (с ускорение через одну сторону);
- то же с ведением мяча;
-то же, ведение мяча, обводка трёх стоек, расположенных на двух противоположных сторонах квадрата;
- бег по сторонам квадрата, с ускорением через середину, по диагонали;
- ведение мяча по прямой с минимальным зрительным контролем;
- то же, с обводкой стоек; обыгрывание соперников (пассивно и активно защищающихся) с ударом по воротам.

К этому перечню можно добавить и комплекс приведённых ниже упражнений для футболистов более старшего возраста. При этом не следует бояться их достаточно высокой координационной сложности.

В связи с тем, что соревновательной деятельности футболистов 16-17 лет приближается к структуре высококвалифицированных спортсменов, особенно по количественным параметрам, представляется обоснованным соответствующее построение содержания интегральной подготовки.

У футболистов этого возраста значительно усложняются «связки» ТТД, основой которых должны стать парные тактические взаимодействия и углублённая специализация в игровом амплуа. При этом в небольшом объёме, в качестве так называемых переключений, можно использовать задания, с полярной сменой амплуа, когда защитники акцентированно выполняют функции нападающих и наоборот.

С учётом того, что возраст 16-17 лет является единственным на протяжении всей многолетней подготовки, где в число доминантных факторов подготовленности входят ростовые показатели, в интегральной подготовке необходимо в большом объёме использовать упражнения, направленные на совершенствование игры головой и единоборств за мяч вверху. В противном случае этот компонент интегральной подготовленности может стать в дальнейшем одним из факторов, лимитирующих уровень спортивного мастерства.

При совершенствовании координационных способностей в этом возрасте в тренировку необходимо включать упражнения преимущественно игрового характера, предлагающие достаточно продолжительный по времени контроль над мячом на высокой скорости и обыгрывание соперников, а также с элементами реагирования на внезапно меняющуюся на поле обстановку.

При целенаправленном совершенствовании ловкости у юных футболистов 16-17 лет необходимо учитывать то обстоятельство, что возможный прирост показателей

координационных способностей на данном возрастном отрезке по темпам значительно уступает приросту показателей техники владения мячом.

Таким образом, при целенаправленном воздействии к 17 годам возможно добиться значительного прироста в технике скоростного ведения мяча и обыгрывания соперников посредством обводки, обманных движений, словом, умения рационально и эффективно управлять мячом на высокой скорости. Это умение и характеризует, в основном, техническую подготовленность футболиста в целом.

При составлении программ тренировочных занятий необходимо учитывать, что развитие ловкости, координационных способностей, даёт положительный эффект только при частых, преимущественно ежедневных целенаправленных занятиях.

При этом важной методической особенностью является овладение большим запасом ранее неизвестных двигательных навыков. Это, *во-первых*, повышает запас тех навыков, используя которые в процессе игры, юные футболисты успешно решают технико-тактические задачи. *Во-вторых,* большой объём разнообразных двигательных навыков позволяет игрокам, экстраполируя, импровизировать в процессе игры.

Примерный перечень специальных упражнений, рекомендуемых для включения в тренировочные занятия юных футболистов 16-17 лет:

- передача мяча в стенку с расстояния 8-10 метров, пропускание отскочившего мяча, поворот на 180 градусов, ведение мяча с резким уходом в сторону;
- приём-обработка мяча после передачи партнёром, резкий уход в сторону с ведением, изменяя направление;
- то же, с последующей обводкой стоек;
- приём-обработка мяча после передачи партнёром, ведение с обводкой пассивно защищающегося защитника;
- то же, защитник действует активно;
- ведение мяча за «лидером», который произвольно резко меняет направление движения;
- то же, «лидер» движется навстречу (с расстояния 40-50м);
- игра 1х1. Игра 2х2 посредством (в основном) индивидуального обыгрывания;
- двусторонняя игра на ограниченном пространстве.

Независимо от возраста юных футболистов в педагогическом контроле за уровнем интегральной подготовленности должны выступать показатели разносторонности техники и тактики игры. При этом обязательным методическим требованием должно быть сравнение тренировочного и соревновательного объёмов разносторонности.

Интегральная подготовка

- ***для этапа начальной подготовки***:

1. Чередование упражнений для развития качеств, применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.
2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.
3. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.
4. Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях.
5. Многократное выполнение тактических действий.
6. Подготовительные к футболу игры.
7. Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.
8. Календарные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

- ***для тренировочного этапа (спортивной специализации)***

1. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.

2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов, сочетать с выполнением приема в целом.

3. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических действий.

4. Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.

5. Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях.

6. Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке; игры уменьшенными составами; игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).

7. Контрольные игры проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

8. Календарные игры содействуют решению задач соревновательной подготовки, умению применить освоенный технико-тактический арсенал в условиях соревнований.

Соревновательная подготовка

Соревновательная деятельность – это совместная деятельность спортсменов, тренеров и специалистов по наиболее полной реализации тренировочных эффектов и других факторов в условиях официальных соревнований.

Спортивные соревнования являются сущностью любого вида спорта.

Особенностями соревновательной деятельности в командных видах спорта являются переменная мощность, ациклический характер работы, комплексное требование к проявлению двигательно-координационных, скоростно-силовых и других двигательных способностей, реализуемых через технические действия в вариативных условиях борьбы с соперником.

Соревновательная деятельность игроков в футбол складывается главным образом из выполнения технико-тактических действий, осуществляемых за счет двигательных перемещений с мячом и без мяча.

Соревновательная деятельность оказывает большое воздействие на рабочие потенциалы организма футболистов. Только в соревновательной деятельности наблюдаются максимальная скорость движений и действий, проявление максимальной силы и выносливости, координационная сложность.

Соревнования в футболе являются не только способом определения победителя, но и главным средством подготовки футболиста, совершенствования его спортивного мастерства, контроля на уровне подготовленности и т.д.

Соревновательная деятельность предъявляет высокие требования к принятию решений, позволяющих достигнуть оптимальный результат. Основными закономерностями принятия решений в футболе являются:

1. восприятие информации в условиях противодействия соперника;
2. принятие решения в условиях жесткого лимита времени и дефицита пространства;
3. реализация принятого решения в условиях противодействия со стороны соперника, факторов внешней среды, деятельности партнеров, судей и т.д.

Соревнования в зависимости от решаемых задач можно подразделить на основные это соревнования (целью которых является повышение квалификации спортсмена) и вспомогательные.

К основным видам соревнований относятся:

- чемпионаты или первенства;
- розыгрыши кубка;
- официальные отборочные соревнования.

К вспомогательным соревнованиям относятся:

- показательные игры;
- двусторонние игры;
- контрольные игры;
- товарищеские игры.

Контрольные игры в футболе проводят с целью подготовки команды к предстоящим календарным соревнованиям и проверки готовности футболистов к этим соревнованиям, ввести в заблуждение будущего соперника, используя различные тактические варианты построения игры и т. д.

В контрольных играх целесообразно большую часть игрового времени проводить тем составом футболистов, который тренер планирует использовать в календарных матчах, тем самым совершенствуя взаимодействия игроков в условиях, максимально приближенных к соревнованиям официального уровня.

Цель соревновательной подготовки заключается в том, чтобы футболисты научились максимально реализовать в условиях основных соревнований все то, что они усвоили в процессе тренировок.

Для достижения цели футболист должен :

- знать значение предстоящих соревнований и конкретные задачи, которые вытекают из структуры соревновательной деятельности и факторов, обусловливающих ее эффективность;
- располагать детальной информацией о командах соперника, уметь профессионально понимать установку на игру и для себя лично и творчески, в пределах игровой дисциплины, выполнять задания;
- эффективно вести игровые действия в различных условиях (климатических и т.д.)
- достигать к моменту соревнований оптимальной психической готовности к ведению спортивной борьбы с любым по силе соперником.

Задачи соревновательной подготовки решаются в тренировочной и соревновательной деятельности посредством:

- Интегральной подготовки (реализация в единстве структурных компонентов соревновательной деятельности) в процессе игровых действий в двусторонней игре в футбол
- Соревнований по технико-тактической, физической подготовке.
- Контрольных игр с подбором спарринг-партнеров различных по стилю игры и уровню подготовленности.
- Подводящих соревнований.

В процессе соревновательной подготовки следует руководствоваться следующими положениями:

- направленность и трудность соревнований должна строго соответствовать задачам и особенностям построения определенных контингентов футболистов
- К участию в соревнованиях допускать только достаточно подготовленных спортсменов.
- Планировать соотношение соревновательной и тренировочной деятельности так, чтобы способствовать наиболее эффективному осуществлению процесса подготовки и возможно более полному раскрытию возможностей футболистов в условиях соревнований.
- Состав участников и программа соревнований должны обеспечить необходимую конкуренцию и условия для максимальной реализации функциональных возможностей спортсменов.

На каждом этапе подготовки и в годичных циклах должно быть оптимальное число спортивных соревнований, чтобы задачи многолетней подготовки могли решаться успешно. Очень большое число соревнований может нарушить нормальный тренировочный процесс.

Слишком малое число соревнований или их отсутствие также нарушает нормальный ход подготовки

В процессе подготовки к соревнованиям как можно полнее учитываются требования, которые определяются структурой соревновательной деятельности и факторами, предопределяющими ее эффективность. .

Важное значение имеет учет условий, в которых протекает соревновательная деятельность спортсменов: климатогеографические условия региона, состав соперников, условия проведения встреч с конкретными соперниками, характеристика зрителей, особенности судейства и др.

Важное значение имеет подготовка к соревнованиям и управление действиями спортсменов в процессе соревновательной деятельности. Ведущая роль здесь принадлежит тренеру. Воспитание соревновательных качеств начинается с первых шагов обучения спортивной игре. Вначале, например, детей приучают к игровой деятельности, затем к соревновательной, в конечном счете - к игровой соревновательной. При этом спортивной игре и соревнованиям предшествуют подвижные игры и соревнования по физической и технической подготовке, а также подготовительные игры к спортивной игре.

В конечном счете, подготовка команды и каждого отдельного игрока проводится с учетом игры с конкретной командой соперника, против определенного игрока в той или иной ситуации и т.д. Подготовка к календарному матчу начинается с изучения соперника. Для этого используют данные спортивной разведки о команде и игроках соперника, данные о возможностях своей команды, итогом чего является тактический план ведения игры. Этот план «проигрывается» на тренировочном занятии против «модели соперника».

Непосредственно перед встречей *(за 1,5 – 2 часа до начала игры)* проводится «установка на игру». Определяются стартовый состав, варианты замен, даются задания каждому игроку, нескольким по взаимодействиям, определяется программа действий до начала встречи (сбор, отъезд, спортивная одежда, разминка и т.д.).

Во время встречи тренер, наблюдая за игрой, анализирует действия игроков соперника, своей команды и вносит коррективы по составу команды, ведению Игры и т.д. Для этого в его распоряжении имеются перерывы в игре в соответствии с правилами соревнований для этого конкретного игрового вида спорта. Искусство тренера вести игру, его поведение, обращение с игроками существенно влияют на исход встречи.

После окончания встречи организуется разбор игры (*обычно через день после матча)* При этом используются результаты наблюдений за действиями спортсменов в игре, анализ технического протокола игры, просмотр видеозаписей игры. Все данные сравниваются с установочными и делаются соответствующие заключения по выполнению тактического плана игры командой и отдельными игроками, выявляют сильные и слабые стороны в действиях игроков, оценивают отношение спортсменов к игре и т.д. В последующих тренировочных занятиях, с одной стороны, исправляются выявленные ошибки, с другой - учитываются особенности игры соперников в предстоящей игре.

После окончания соревнований делается общий анализ проделанной работы по подготовке команды к соревнованиям и по результатам соревновательной деятельности. Общая оценка существенно зависит от характера соревнований: если это основное на данный сезон, то главный критерий здесь - занятое место и его соответствие запланированному; если подводящее, то главным критерием здесь будет достижение установленных на этот период модельных показателей по всем основным параметрам соревновательной деятельности.

Рекомендации по организации психологической подготовки.

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.

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки спортсменов. Психологическая подготовка подразумевает использование достижений психологии, психологических средств и методов для повышения эффективности спортивной деятельности, как тренировочного, так и соревновательного процессов

На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном (1–2-й годы обучения) важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов. Основной задачей психологической подготовки на тренировочном этапе (3–5 годов обучения), является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Основные средства психологической подготовки спортсмена – вербальные (словесные) и комплексные.

К *вербальным (словесным)* относятся лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

К *комплексным* – спортивные и психолого-педагогические упражнения. Методы психологической подготовки спортсменов делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

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

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте, зависят:
– от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам;
– от убеждений возраста, опыта, характера, темперамента и положения юного спортсмена в коллективе;
– от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

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. Капитан команды управляет ею во время игры, подсказывая партнерам лучшие варианты игровых действий. Но партнеры будут слушать его, если он будет лидером в игре – лидером по объему и качеству тактико-технических действий и лидером по «духу» игры. Он ведет команду вперед до последних секунд игры. 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.

Психологи установили, что выдающиеся спортсмены характеризуются следующими качествами:
- уверенностью;
- способностью ставить перед собой цель, знать, как ее достигнуть и в конце концов добиваться этого;
- стремлением к совершенству и уверенностью в том, что совершенству нет предела;
- способностью сохранять спокойствие в критических ситуациях;
- умением сотрудничать с тренером и с партнерами;
- истинным профессионализмом;
- быть генератором создания «командного духа»;
- способностью концентрироваться на игре и не обращать внимания на отрицательные внешние воздействия;
- готовностью выполнить большие нагрузки;
- умением быстро анализировать и преодолевать неудачи, бороться с трудностями;
- стремлением жить в положительных эмоциях и создавать для этого свой «ритуал». Этот ритуал передается от игрока к игроку и включает в себя установку на то, что можно делать в команде и что нежелательно.

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 эти 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. Учитывая, что в современном футболе одним из основных упражнений является «1 против 1», становится понятной причина превосходства бразильцев в контроле мяча. Она – в превосходстве «чувства» мяча и «чувства» дистанции. Бразильский игрок, владеющий мячом, начинает финт по его сохранению на такой короткой дистанции, которая психологически удобна для него и неудобна для соперника. И если начальная скорость обманного финта велика, то у соперника нет никаких шансов для отбора мяча.

Таблица №25

План-схема психологической подготовки

Этап подготовки	Задачи	Средства и методы
Обще-подготовительный	Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы	Постановка перед спортсменом трудных, но выполнимых задач; убеждение спортсмена в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений
	Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам	Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения и
	Совершенствование способности к	

	самоанализу, самокритичности, требовательности к себе	наказания
	Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности	Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для спортсменов как объективную так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложненных условиях
	Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции	Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ
	Овладение приемами саморегуляции психических состояний: -изменение мыслей по желанию -подчинение самоприказу -успокаивающая и активизирующая разминка -дыхательные упражнения -идеомоторная тренировка -психорегулирующая тренировка -успокаивающий и активизирующий самомассаж	Обучение соответствующим приемам на специальных занятиях или во время тренировок, применяя обычную методику обучения: объяснение и многократное упражнение в применении осваиваемых приемов
	Развитие психических свойств и качеств, необходимых для успешной деятельности: сосредоточенности внимания, четкости представлений, отчетливости ощущений, быстроты и глубины мышления, двигательной активности и памяти	Специальные задания, регулярное обновление учебного материала и изучение нового. Применение методических приемов позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах
Специально-подготовительный	Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности	Совместно со спортсменом определить задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые соревнования. Корректировать задачи по мере необходимости
	Овладение методикой формирования боевой готовности к соревнованиям	Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на тренировочных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости
	Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий	Разработать комплекс действий спортсменов перед вызовом, опробовать его. Вносить соответствующие коррективы по мере необходимости
	Совершенствование методов саморегуляции психических состояний	Совершенствоваться в применении методов саморегуля-ции в

		соревновательных условиях: во время модельных тренировок, прикидок, тренировочных соревнований
	Формирование соревновательной устойчивости к соревновательному стрессу	Готовясь к основным соревнова-ниям, провести занимающихся через систему учебно-подготовительных соревнований, определить индивидуально целесообразную норму таких соревнований
	Отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий	Путем самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия: экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение, игры, прогулки
Соревновательный	Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям	Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы, реальной готовности спортсмена, убеждение в возможности решить соревновательные задачи
	Сохранение нервно-психической устойчивости, профилактика нервно-психических перенапряжений	Применение индивидуального комплекса психорегулирующих мероприятий
	Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов	Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния боевой готовности
	Снятие соревновательного напряжения	Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможности их исправления, постановка задач на будущее, отвлекающие , восстановительные мероприятия.

3.7. Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий

Допинг - запрещенные фармакологические препараты, используемые с целью стимуляции физической и психологической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу. Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет антидопинговое агентство (ВАДА). Запрещенные вещества: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в тренировке спортсмена, предусмотрено наказание. В большинстве видов спорта установленное применение допинга влечет за собой дисквалификацию на 2 года, а повторное — на 4 года или даже навсегда.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- Индивидуальные консультации спортивного врача.
- Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла.
- Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов. Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

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

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместностном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- 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;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фейр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

План антидопинговых мероприятий по виду спорта футбол на год представлен в Таблице №26.

Таблица № 26

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Мероприятия	Ответственный
1	Теоретические занятия 1.Основы управления работоспособностью спортсмена 2.Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике 3.Фармокологическое обеспечение в подготовке спортсмена к соревнованиям 4.Профилактика применения допинга среди спортсменов 5.Характеристика допинговых средств и методов 6.Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов 7.Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций 8.Антидопинговая политика и её реализация. 9.Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика. 10.Антидопинговые правила и процедурные правила допинг – контроля. 11.Руководство для спортсменов.	Врач спортивной медицины Тренеры отделения футбола
2	Индивидуальные консультации спортивного врача	Врач спортивной медицины
3	Систематическая диспансеризация спортсменов	Врач спортивной медицины
4	Онлайн-обучение на официальном сайте РУСАДО	Тренеры отделения футбола
5	Проведение разъяснительной работы по применению различных фармакологических веществ и средств спортсменами	
6	Проведение разъяснительной работы среди спортсменов о недопустимости применения допинговых средств и методов	
7	Проведение разъяснительной работы среди спортсменов о значимости Всемирной антидопинговой программы	
8	Беседа-обсуждение Всемирного антидопингового кодекса	
9	Беседа – обсуждение антидопинговых правил и допинг-контроля	

3.8. Планы восстановительных мероприятий

Примерные планы восстановительных мероприятий представлены в таблицах 27,28.

Таблица №27.

План восстановительных мероприятий в подготовительном периоде (недельный цикл)

Утро	После первой тренировки	После второй тренировки
Понедельник		
Разминка Гигиенический душ	Душ 3-4 мин. (+35-37С) Вибромассаж 1-2 мин. на группы мышц, которые выполняли основную нагрузку	Теплый душ (+35-37С)
Вторник		
Обтирание мокрым полотенцем, растирание сухим 3-4 мин.	Контрастный душ, чередуется с обливанием холодной водой 3-4 мин (1 мин.душа +37-39С) и 5-10 мин. (1 мин.+10-15С) Локальный ручной массаж на группы мышц, на которые будет выпадать основная нагрузка	Одна из разновидностей ванн в течение 10-15 мин (по самочувствию)
Среда		
Обтирание или душ	Сауна, 3 захода (+90-110С) по 5-7 мин. 10-15сек. (+10-15С) после каждого захода обливание холодной водой	Один из видов локального массажа на группу мышц, выполняющих основную нагрузку
Четверг		
Гигиенический душ	Горячий душ 4-5 мин. (температура по самочувствию) Баровоздействие – три подъёма на высоту 1200-1500м для ног, 600-800м для рук с экспозицией по 2-3мин. и компрессией между подъёмами в 0,5-0,7 атм. В течение 30-40 сек.	Пассивное плавание в бассейне или ванне в течение 10-15 мин. (температура воды по самочувствию)
Пятница		
Обтирание	Гигиенический душ 3-4 мин. (+35-37С) Вибромассаж 1-2 мин. на группу мышц, которые выполняли основную нагрузку	Теплый душ (+35-37С)
Суббота		
Душ или обтирание по желанию	Душ и упражнения на растягивание	Баня с водными процедурами по 4-5 заходов по 5-7 мин., после каждого захода теплый душ или ванны 3-5 мин. (температура воды по желанию)
Воскресенье		
Отдых, при необходимости – гальванизация, электрофорез и др. (по указанию врача)		

Таблица №28

Использование средств восстановления в различных микроциклах

Характер нагрузок	После утренней разминки	Основные восстановительные процедуры
Втягивающий микроцикл		
Малый, средний	Ванны для ног (+40-45С), чередуя (через день) с дождевым душем переменной температуры	При двух тренировочных занятиях (по выбору врача) – ручной массаж, общие ванны и сауна – по окончании тренировочного дня не чаще 3-х раз в неделю
Базовый микроцикл		
Большой и значительный	Душ с переменной температурой, ванны	При трёх тренировочных занятиях в день после первой либо второй (обычно с более высокой нагрузкой) – локальные процедуры, расслабляющие ванны, вибровоздействия. По окончании занятий – ручной массаж, ванны различного состава, суховоздушная или парная баня. Эти процедуры (по выбору врача) осуществляются ежедневно (кроме бани – не более 2-х раз в неделю). Для повышения резистентности организма общее УФО, которое целесообразно чередовать с гимнастикой
Специально-подготовительный микроцикл		
Значительный	Используются локальные процедуры после первой тренировки и средства общего воздействия, такие, как ванны ограниченной продолжительности. В конце дня массаж (не чаще 3-х раз в неделю).	
Силовой ударный микроцикл		
Большой	Значительное внимание уделяется профилактическим процедурам с учетом возможных «точек наименьшего сопротивления», наиболее подверженных травмам. Используются методы восстановления и закаливающие процедуры, аналогичные применяющимся в объёмном микроцикле.	
Подводящий микроцикл		
Уменьшение объема и интенсивности	Количество восстановительных мероприятий уменьшается. Целесообразны через каждые два дня однодневные перерывы в использовании локальных воздействий. Среди процедур общего воздействия основное внимание уделяется ручному массажу. Один раз в начале недельного цикла можно использовать сауну.	
Разгрузочный микроцикл		
Предотвращение перегрузки и перенапряжения органов и систем	Использование физиотерапевтических процедур определяется характером утомления в предыдущих циклах. В полном объёме используются методы общего воздействия. При применении местных процедур необходимо учитывать локальные очаги утомления.	

3.9. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Футбол как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса футболиста, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения футболу. Поочередно исполняя роль инструктора, спортсмены учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией футбола, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда футболисты имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Судейская практика дает возможность футболистам получить квалификацию судьи по футболу. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях типа «открытый ринг». Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившими знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшими в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

План инструкторской и судейской практики по виду спорта футбол на год представлен в таблице №29

Таблица №29.

План инструкторской и судейской практики

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Ответственный
1	Инструкторская практика (проведение тренировок, и.т.п.)	В соответствии с годовым календарным планом спортивных мероприятий	Тренеры отделения футбола
2	Судейская практика (судья, арбитр. секретарь)		

IV СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной подготовки):

- формирование устойчивого интереса к занятиям вида спорта «футбол»;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность (Таблица №2 , Приложение №9 к ФССП);
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

4.2. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки, сроки и методика проведения контроля.

Таблица №30.

Основное содержание комплексного контроля его разновидности

Разновидности комплексного контроля	Направления контроля			
	Контроль над соревновательными и тренировочными воздействиями		Контроль над состоянием и подготовленностью спортсменов	Контроль над состоянием внешней среды
	Контроль соревновательной деятельности (СД)	Контроль тренировочной деятельности (ТД)		
Этапный	а) измерение и оценка различных показателей на соревнованиях завершающих определенный этап подготовки; б) анализ динамики показателей СД на всех соревнованиях этапа	а) построение и анализ динамики нагрузки на этапе подготовки; б) суммирование нагрузок по всем показателям за этап и определение их соотношения	Измерение и оценка показателей контроля в специально организованных условиях в конце этапа подготовки	За климатическими факторами (температура, влажность, ветер, солнечная радиация), за качеством инвентаря, оборудования, покрытий спортивных сооружений,

Текущий	а) измерение и оценка показателей на соревновании, завершающем макроцикле тренировки; б) суммирование нагрузок по всем характеристикам за микроцикл и определение их содержания	Регистрация и анализ повседневных измерений подготовленности спортсменов, вызванных систематическими тренировочными занятиями		характеристикой соревнований и тренировки, поведением зрителей и объективного судейства на соревнованиях и их влиянием на результаты в спортивных соревнованиях и контрольных тренировочных занятиях
Оперативный	Измерение и оценка показателей на любом соревновании	Измерение и оценка физических и физиологических характеристик нагрузки упражнений, серии упражнений, тренировочного занятия	Измерение и анализ показателей, информативно отражающих изменение состояния спортсменов в момент или сразу после упражнения и занятия	

Контроль над соревновательными воздействиями имеет два направления: контроль над результатами соревнований в циклах подготовки и измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности.

- *Контроль над результатами соревнований* заключается в оценке эффективности выступления в соревнованиях в определенном (чаще всего годичном) цикле подготовки. Динамика показателей соревновательной деятельности в цикле тренировки часто используется как критерий, позволяющий оценить состояние спортивной формы спортсмена.
- *Измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности.* Здесь необходимо выбрать из множества показателей соревновательного упражнения только информативные, которые и должны измеряться в ходе контроля.

Контроль над тренировочными воздействиями заключается в систематической регистрации количественных значений характеристик тренировочных упражнений, выполняемых спортсменом. Одни и те же показатели используются как для контроля, так и для планирования нагрузок.

Основными показателями объёма нагрузки являются количество тренировочных дней; количество тренировочных занятий; время, затраченное на тренировочную и соревновательную деятельность; количество специализированных упражнений.

Показателями интенсивности нагрузки являются: концентрация упражнений во времени, скорость, мощность выполнения упражнений.

В процессе контроля нагрузки суммируют объем специализированных упражнений; объём упражнений, выполненных в отдельных зонах интенсивности (мощности); объем упражнений, направленных на совершенствование общей и специальной физической, технической и тактической подготовленности; объем упражнений восстановительного характера, выполненных в микроциклах, помесячно и в годичном цикле. Сравнение этих показателей с динамикой спортивных результатов позволяет тренеру выявить рациональные соотношения между

отдельными типами тренировочных нагрузок, сроки достижения высших результатов после их пиковых значений, период запаздывающей трансформации тренировочных нагрузок в высокие спортивные результаты.

Контроль над состоянием подготовленности спортсмена. Оценка состоянием подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и предусматривает:
-оценку специальной физической подготовленности
-оценку технико-тактической подготовленности
-оценку психологического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится. Как правило, медико-биологическими методами, специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

Оценка специальной физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости.

Оценка технической подготовленности. Контроль над технической подготовленностью заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений.

Контроль техники осуществляют визуально и инструментально. Критериями технического мастерства спортсмена являются: объем техники, разносторонность техники и эффективность.

Объем техники определяется общим числом действий, которые выполняет спортсмен на тренировочных занятиях и соревнованиях.

Разносторонность техники определяется степенью разнообразия двигательных действий, которыми владеет спортсмен и использует их в соревновательной деятельности. Контролируют число разнообразных действий, соотношение приёмов, выполненных в правую и левую сторону, атакующих и оборонительных действий и др.

Эффективность техники определяется по степени её близости к индивидуально оптимальному варианту. Эффективная техника – та, которая обеспечивает достижение максимально возможного результата в рамках данного движения.

Спортивный результат – важный, но не единственный критерий эффективности техники.

Методы оценки эффективности техники основаны на реализации двигательного потенциала спортсмена.

Оценка тактической подготовленности. Контроль над тактической подготовленностью заключается в оценке целесообразности действий спортсмена (команды), направленных на достижение успеха в соревнованиях. Он предусматривает контроль над тактическим мышлением, над тактическими действиями (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Обычно контроль тактической подготовленности совпадает с контролем соревновательной деятельности.

Контроль над факторами внешней среды

Для того чтобы принять правильное решение по итогам комплексного контроля, необходимо учитывать условия, в которых проходила соревновательная деятельность, а также выполнение контрольных нормативов в тренировочной деятельности.

В практике часто случается, что уровень подготовленности спортсмена бывает высок, а факторы внешней среды не позволили ему (команде) показать высокие результаты.

К таким факторам относятся:

- климат конкретной географической местности и степень адаптации к этим условиям (температура и влажность воздуха, интенсивность солнечной радиации, направление ветра, атмосферное давление);
- состояние спортивного сооружения (покрытие, освещенность, микроклимат);
- качество спортивного инвентаря и оборудования;
- поведение зрителей (фактор своего и чужого поля);
- социально-психологическая обстановка в местах размещения спортсменов;
- объективность судейства;
- продолжительность переездов, условий размещения, питания и отдыха спортсменов.

В процессе контроля оценивают

- эффективность соревновательной деятельности
- уровень развития двигательных качеств, технико-тактического мастерства, психической и интегральной подготовленности
- возможности отдельных функциональных систем и механизмов, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность
- реакцию организма спортсмена на предлагаемые тренировочные нагрузки, особенности протекания процессов утомления и восстановления
- показатели нагрузки различных структурных образований тренировочного процесса – упражнений, отдельных занятий, микро-, мезо- и макроциклов и т.п

Формы медико-биологического контроля.

Медико-биологический контроль над спортсменами производится для решения двух основных задач:

1. Контроль над состоянием здоровья спортсменов;
2. Контроль над функциональным состоянием организма.

При контроле состояния здоровья решаются следующие вопросы:

1. Возможно ли по состоянию здоровья начать или продолжить занятия футболом;
2. Есть ли патология, и какая требуется коррекция тренировочной или соревновательной деятельности и лечебно-реабилитационных мероприятий ;
3. Отвечают ли условия занятий (помещение, одежда, оборудование, питание, сон, режим труда и отдыха) и методика тренировочной и соревновательной деятельности гигиеническим требованиям (способствующим сохранению и укреплению здоровья спортсменов).

При контроле за функциональным состоянием организма решаются следующие вопросы:

1. Отвечают ли функциональные возможности спортсменов в настоящее время и в перспективе классу спортсменов в данном виде спорта, т.е. соответствует ли функциональный потенциал спортсмена планируемым спортивным результатам в настоящее время или в перспективе с оценкой: «не соответствует» (и не будет соответствовать), учитывая генетическую детерминированность параметров функций); «проблематичнее» и требует дальнейших наблюдений; «соответствует»;
2. Каков уровень функционального состояния по отношению к модельному на данном этапе подготовки; по отношению на аналогичном этапе в прошлом;
3. Соответствуют ли выполняемые тренировочные и соревновательные нагрузки по «внешним» и «внутренним» функциональным параметрам (переносимость нагрузок).

Медико-биологический контроль осуществляется применением различных средств: опрос, осмотр и обследование простыми методами (визуальное наблюдение, пальпация, перкуссия, аускультация) и сложными (инструментальные, клинические и биохимические анализы крови и

мочи); и в различных формах: оперативный контроль, врачебно-педагогические наблюдения, текущий и этапный контроль.

Оперативный контроль осуществляется путем врачебно-педагогических наблюдений на тренировках и соревнованиях.

В текущем контроле ставятся задачи выявления перенапряжений, патологии, оценки функционального состояния спортсменов по оставшейся (после тренировки, соревнований) реакции нагрузки.

Этапный контроль производится для контроля за здоровьем спортсменов и оценки функционального состояния. Производится обследование у врачей специалистов. Полный комплекс обследования (УМО – углубленное медицинское обследование) проводится не менее одного раза в год во врачебно-физкультурном диспансере.

Таблица №31

Медико-биологическое обследование

Вид обследования	Задачи	Содержание и организация
Углубленное	1.Контроль за состоянием здоровья, выявление отклонений от нормы, составление рекомендаций по профилактике и лечению. 2.Оценка специальной тренированности и разработка индивидуальных рекомендаций по совершенствованию тренировочного процесса.	Комплексная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере: обследование терапевтом, хирургом, отоларингологом, окулистом, невропатологом, стоматологом, проведение электрокардиографии с пробами на специфическую нагрузку, анализ крови и мочи.
Этапное	1.Контроль за состоянием здоровья, динамикой показателей, выявление остаточных явлений травм и заболеваний. 2.Проверка эффективности рекомендаций, коррекция рекомендаций. 3.оценка функциональной подготовленности после определенного этапа подготовки и разработка рекомендаций по планированию следующего этапа.	Выборочная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере по назначению спортивного врача у специалистов, имеющих замечания к состоянию здоровья занимающихся, электрокардиография, анализы.
Текущее	1.Оперативный контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки рекомендации по планированию и индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировки. 2.Выявление отклонений в состоянии здоровья.	Экспресс-контроль до, в процессе и после тренировки, выполняемый спортивным врачом и тренером: визуальные наблюдения, анамнез, пульсометрия, измерение артериального давления, координационные пробы, пробы на равновесие.

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

С ростом интенсивности и объема тренировочной нагрузки значимость контроля резко возрастает. Приближение нагрузок к физическому порогу часто означает, что вопросы контроля – это не только рост тренированности, но и вопрос сохранения здоровья юного спортсмена.

Регулярный контроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленности – важнейшая часть тренировочного процесса.

1. Врачебно-педагогический контроль – это исследование, проводимое совместно с врачом и тренером-преподавателем для того, чтобы определить, как воздействует на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям.

Врачебно-педагогический контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов и соревнований.

Во время врачебно-педагогического контроля производится оценка по следующим разделам:

- состояние здоровья:
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико - тактической подготовленности обучающихся:
- организацию и методические указания по проведению тестирования;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения, необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО).

ТО, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

В футболе при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки (общефизическая подготовка - ОФП, специальная физическая подготовка - СФП, специальная подготовка - СП и соревновательная подготовка - СорП); время или объем тренировочного задания, применяемого средства подготовки в минутах; интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту.

Для контроля за функциональным состоянием юных спортсменов измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 с, с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. Значения ЧСС и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы представлены в Таблице 32.

Таблица №32.

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения

ЧСС (уд./мин)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость - сила)

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки (Таблица №33), которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирования в микро-, мезо - и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности юным спортсменом.

Таблица №33

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Интенсивность	ЧСС	
	уд./10 с	уд./мин
Максимальная	30 и <	180 и <
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно - сосудистой системы при проведении пробы Руффье - Диксона. Проба проста в проведении и расчете и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (Р1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 с. с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (Р2) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (Р3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:
R = ((Р1+Р2+Р3)-200)/10. Качественная оценка работоспособности представлена в таблице №34.

Таблица №34

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
Очень плохо	15-17
Критическое	18 и более

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях, индивидуальных особенностях спортсмена и осуществляется путем регулярного медицинского обследования спортсмена.

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

Врачебный контроль спортсмена осуществляется 2 раза в год. Обследования проводятся спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно - сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.

5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

В результате наблюдения врач может выявить признаки переутомления и своевременно предупредить его вредные последствия.

.

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

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

Проведение психологической подготовки

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

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

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

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

По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными.

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

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

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

4.Биохимический контроль в спорте

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

Определение биохимических показателей обмена веществ позволяет решать следующие задачи комплексного обследования: контроль над функциональным состоянием организма спортсмена, которое отражает эффективность и рациональность выполняемой тренировочной программы, наблюдение за адаптационными изменениями основных энергетических систем и функциональной перестройки организма в процессе тренировки, диагностика предпатологических и патологических изменений метаболизма спортсменов.

Биохимический контроль позволяет также решать такие частные задачи, как выявление реакции организма на физические нагрузки, оценка уровня тренированности, адекватности применения фармакологических и других восстанавливающих средств, роли климатических факторов и др. Данный контроль используется на различных этапах подготовки.

Таблица №35

Модель управления тренировочным процессом

<table>
<tr><td colspan="7">Оценка подготовленности спортсмена</td></tr>
<tr><td colspan="2">Подсистема педагогического контроля</td><td colspan="2">Подсистема медико-биологического контроля</td><td>Подсистема биохимического контроля</td><td colspan="2">Подсистема психологического контроля</td></tr>
<tr><td colspan="7">Составление модельных характеристик</td></tr>
<tr><td colspan="7">Прогнозироваине</td></tr>
<tr><td colspan="7">Постановка цели (спортивный результат)</td></tr>
<tr><td colspan="7">Постановка конкретных задач</td></tr>
<tr><td>По физической подготовке</td><td>По технической подготовке</td><td>По тактической подготовке</td><td>По теоретической подготовке</td><td>По интегральной подготовке</td><td>По психологической подготовке</td><td>Оздоровл. и реабилитац.</td></tr>
<tr><td colspan="7">Разработка количественной модели динамики спортивного результата в макроцикле</td></tr>
<tr><td colspan="7">Планирование макроцикла</td></tr>
<tr><td colspan="7">Планирование мезоцикла</td></tr>
<tr><td colspan="7">Планирование микроциклов</td></tr>
<tr><td colspan="7">Организация тренировочного процесса</td></tr>
<tr><td colspan="7">Мониторинг подготовленности (по всем составляющим)</td></tr>
<tr><td colspan="7">Коррекция хода тренировочного процесса</td></tr>
<tr><td colspan="7">Результат (запланированный как цель)</td></tr>
</table>

4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки.

Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки и от возраста спортсменов. Для этапа начальной подготовки и тренировочных этапов выполнение нормативов является важнейшим критерием многолетней спортивной подготовки.

Для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки используются следующие комплексы контрольных упражнений

Таблица №36

Комплексы контрольных упражнений

Виды подготовленности	Контрольные упражнения (тесты)
Скорость	Бег 15 м с высокого старта
	Бег 15 м с хода
	Бег 30 м с высокого старта
	Бег 30 м с хода
	Бег 60м с высокого старта
	Бег челночный 3х10 с высокого старта
Сила	Бросок набивного мяча весом 1кг
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги
	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног

	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами
	И.П.- руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2 с
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа по годам этапа

Таблица №37

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки
(Приложение №5 к ФССП по виду спорта «футбол»)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Юноши
Скорость	Бег 30 м с высокого старта (не более 6,9 с)
	Бег 60 м с высокого старта (не более 12,1 с)
	Бег челночный 3х10 с высокого старта (не более 10,3 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (не менее 110 см)
	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног (не менее 330 см)
	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (не менее 10 см)

Таблица №38

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (Приложение №6 к ФССП по виду спорта «футбол»)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	
Скорость	Бег 15 м с высокого старта	(не более 2,8 с)
	Бег 15 м с хода	(не более 2,4 с)
	Бег 30 м с высокого старта	(не более 4,9 с)
	Бег 30м с хода	(не более 4,6 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	(не менее 190 см)
	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног	(не менее 620 см)
	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	(не менее 20 см)
	И.П.- руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	(не менее 12 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг	(не менее 6 м)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2 с.	(не менее 1 раза)
Техническое Мастерство	Обязательная техническая Программа	

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТЕСТИРОВАНИЯ

Итоговое тестирование осуществляется один раз в год: в конце учебного года (апрель, май).

Перед тестированием проводится разминка.

Для получения достоверной информации об уровне физической подготовленности спортсменов при проведении контрольных испытаний необходимо руководствоваться следующими правилами:

1. Контрольные испытания нужно проводить в одинаковых условиях для всех. При повторных испытаниях соблюдать все условия предшествующего времени: время проведения, характер нагрузки перед испытанием, порядок прохождения тестов и т.д.
2. В связи с тем, что одни упражнения могут отрицательно повлиять на качество исполнения других, целесообразно придерживаться следующего порядка проведения контрольных испытаний: а) гибкость; б) оценка скоростно-силовых качеств; в) координация; г) функция равновесия и вестибулярная устойчивость; д) сила; е) выносливость.
3. Если спортсменов много, то чтобы сохранить равенство условий, надо разработать малые круги прохождения тестов в рамках одного или схожих физических качеств. тренер, исходя из результатов, определяет общий уровень подготовки, а также «отстающие» физические качества для индивидуальной работы со спортсменом и его самостоятельной подготовкой.

Для полевых игроков и вратарей по физической подготовке:

Бег 15м, 30м, 60 м с высокого старта *(с.)***.** Бег выполняется по дорожке стадиона с высокого старта. Время фиксируется по общепринятой методике (ручным секундомером).. В забеге участвуют не более 2-х человек. Дается две попытки, во внимание принимается лучшее время.

Бег 15м, 30 м с хода *(с) (для Т(СС))***.** Испытуемый начинает движение до стартовой линии. Регистрируется результат от линии старта до финишной линии.

Бег челночный 3×10м с высокого старта (с). Тест проводится на ровной дорожке длиной 10 метров. Дистанция ограничена линиями старта и финиша. По команде «старт» спортсмен начинает резкое ускорение в строну ближайшей фишки (разметки, отметки). После касания ее рукой происходит резкий разворот, выполняющийся с помощью стопорящего шага (максимально быстрое изменение направление бега). Теперь цель движения – следующая фишка, находящаяся на расстоянии 10 м. Достигнув этой точки и коснувшись фишки, спортсмен направляется обратно. После заключительного поворота необходимо набрать максимальную скорость и, не замедляясь, пробежать финиш.

Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги *(см)*. Прыжок проводится на размеченной дорожке. Отталкиваясь двумя ногами (стопы на ширине плеч и параллельно друг другу), спортсмен выполняет мах руками вперед-вверх, совершает прыжок толчком двумя ногами. В прыжке максимально вытянуться. Усилия прилагать не только в горизонтальном, но и в вертикальном направлении. При приземлении подать плечи максимально вперед, стараться удержать ноги выше, не допускать преждевременного приземления. Обязательно добиваться широкой амплитуды движений, правильного маха руками, мягкого приземления одновременно на две ноги. Результат засчитывается по части тела находящейся ближе к линии старта. Линию старта не переступать. Две попытки.

Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног (см). По команде судьи спортсмен выходит на исходное положение и становится в метре от линии отталкивания. По команде «Вперед», спортсмен становится перед линией отталкивания, принимает сбалансированное положение и ставит ноги на ширине плеч. Затем слегка сгибает ноги в коленях, руки слегка сгибает в локтях и отводит назад. Выполняет мах руками с одновременным отталкиванием с двух ног вперед – полет в первом шаге - приземляется на нетолчковую ногу и тот час же - второе отталкивание – полет во втором шаге – приземление на толчковую ногу, а затем, третье отталкивание- полет и приземление на две ноги.

Бросок набивного мяча весом 1 кг (м). Перед броском спортсмен занимает И.П. - стойка ноги врозь. Мяч держать двумя руками внизу перед собой, поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову, (слегка согнуть ноги в коленях и отклониться назад.), и сразу же – резко бросить

мяч вперед, используя все мышцы тела для выполнения броска. Дается 3 попытки. Учитывается лучший результат.

Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (см). Прыжок вверх с места выполняется так, в исходном положении ступни ставятся параллельно, толчком упругих ног, незначительно сгибая их в коленях, отталкиваясь за счет активного разгибания стоп, одновременного выпрямления обеих ног при отталкивании, опускания на носки с незначительным сгибанием ног в коленях. Упражнение выполняется с махом рук.

И.П. – руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см). Прыжок вверх с места выполняется так, в исходном положении ступни ставятся параллельно, руки за спиной , толчком упругих ног, незначительно сгибая их в коленях, отталкиваясь за счет активного разгибания стоп, одновременного выпрямления обеих ног при отталкивании, опускания на носки с незначительным сгибанием ног в коленях. Упражнение выполняется без маха рук.

Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (кол. раз). И.П. стоя, ноги вместе , в наклоне, не сгибая ног, коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2 с.

Техническая программа.

Для полевых игроков

1. ***Бег 30 м. с ведением мяча через 5 стоек.*** Стойки устанавливаются на расстоянии 5 м друг от друга**.** Упражнение выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечёт линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество пройденных стоек, а судья на финише - время бега.

2. ***Бег 30 м. с ведением мяча*** выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Мяч не отпускать более чем на 5 метров от себя.
Упражнение считается законченным, когда игрок пересечёт линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

3. ***Удары по воротам на точность*** (на этапе начальной подготовки) выполняются по неподвижному мячу с расстояния 11 метров, футболисты посылают мяч в заданную зону ворот, разделённую по вертикали на две части. Необходимо попасть в левую и правую зону ворот. Мяч должен пересечь линию ворот. Выполняется 6 ударов. Учитывается количество попаданий в заданную зону.

4. ***Удары по воротам на точность*** (на тренировочном этапе). Выполняются по неподвижному мячу с расстояния 11 метров, футболисты посылают мяч в заданную зону ворот, разделённую по вертикали и горизонтали на две части. Необходимо попасть в нижнюю и верхнюю левую и правую часть ворот. Мяч должен пересечь линию ворот. Выполняется 4 удара в каждую заданную зону и дополнительно 2 удара в любую зону. Учитываются количество попаданий в заданную зону.

5. ***Вбрасывание мяча на дальность*** выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору 3 метра. Мяч, упавший за пределами коридора не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

Для вратарей

1. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырёх шагов) выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной в 10 м.
2. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Даётся три попытки. Учитывается лучший результат.
3. Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырёх шагов) выполняется по коридору шириной 3м.

- *Тестирование показателей общей физической подготовки должно проходить в спортивной обуви без шипов.*
- *Тестирование показателей специальной и технико-тактической подготовки проходит в полной игровой форме.*

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ЭТАПАМ И ГОДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ. КОНКУРСНЫЙ ОТБОР.

В качестве критерия реализации программы спортивной подготовки предусматриваются этапные нормативы спортивной подготовленности, с целью обоснования перевода спортсмена в группу подготовки на следующий этап (год).

Конкурсный отбор проводится при необходимости, но не чаще 1 раза в квартал по нормативам контрольно-переводных упражнений в соответствии с этапом подготовки. По результатам сдачи контрольных упражнений составляется рейтинг спортсменов для дальнейшего прохождения спортивной подготовки.

Таблица №39

Контрольно-переводные нормативы для зачисления в группы начальной подготовки

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Мальчики		
		1-й год	2-й год	3-й год
Скорость	Бег 30 м с высокого старта, с (не более)	6,9	5,9	5,7
	Бег 60 м с высокого старта, с (не более)	12,1	10,5	10,4
	Бег челночный 3 х 10 м с высокого старта, с (не более)	10,3	8,2	8,0
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги, см (не менее)	110	155	160
	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног, см (не менее)	330	430	480

	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами , см (не менее)	10	14	16
Техническое мастерство		Не проводится	Обязательная техническая программа по годам этапа	

Таблица №40

Контрольно-переводные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши				
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
Скорость	Бег на 15 м с высокого старта, (не более),с	2,8	2,8	2,7	2,6	2,6
	Бег 15 м с хода, (не более),с	2,4	2,4	2,3	2,3	2,2
	Бег 30 м с высокого старта, (не более),с	4,9	4.9	4,8	4,7	4.7
	Бег 30 м с хода, (не более),с	4,6	4,6	4,5	4,4	4,3
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (не менее),см	190	190	195	195	200
	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног (не менее),см	620	620	620	620	620
	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, (не менее),см	20	20	24	26	26
	И.П.- руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами, (не менее),см	12	12	14	14	14
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг (не менее),м	6	7	8	10	10

Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2 с, (не менее), кол-во раз	1	1	1	1	1
Техническое мастерство	Обязательная техническая Программа по годам этапа					

Таблица №41

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА

Контрольно-переводные нормативы для зачисления в группы начальной подготовки

Для полевых игроков			
Упражнение		НП-2	НП-3
1	Бег 30 м с ведением мяча через 5 стоек (с)	10,5	10,0
2	Удары на точность в определенную часть ворот с 11 м (из 6 попыток)	3	4
Для вратарей			
1	Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	21	22
2	Вбрасывание мяча рукой на дальность (м)	9	10

Таблица №42

Контрольно-переводные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе

Для полевых игроков						
Упражнение		Т(СС)-1	Т(СС)-2	Т(СС)-3	Т(СС)-4	Т(СС)-5
1	Бег 30 м с ведением мяча (с)	6,9	6,8	6,4	6,2	6,0
2	Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	8	9	10	11	12
3	Удары на точность в определенную часть ворот с 11 м (из 6 попыток)	3	3	4	4	5
Для вратарей						
1	Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	25	27	30	33	35
2	Вбрасывание мяча рукой на дальность (м)	11	12	13	15	17

V ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ, необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку и для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

1. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 128 с.

2. Годик М.А., Г.Л. Борознов, **Футбол :** типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт,2011. – 160 с.

3. *Годик М.А., Скородумова А.П.* Комплексный контроль в спортивных играх. - М.: Советский спорт, 2010. - 336 с.

4. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.

5. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.

6. Голомазов С.В. Футбол. Универсальная техника атаки (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.

7. Искусство подготовки высококлассных футболистов (Текст): Науч.-методич.пособие/ Под. ред. проф. Н.М. Люкшинова. – 2-е изд., испр., доп. – М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006. – 432 с.

8. *Кузнецов А.А.* Футбол. Настольная книга детского тренера. -М.: Олимпия; Человек,2007. [1 этап (8-10 лет) - 111 с.; 2 этап (11-12 лет) - 204 с.; 3 этап (13-15 лет) - 310 с.; 4 этап - 165с.].

9. *Лапшин О.Б.* Теория и методика подготовки юных футболистов. - М.: Человек, 2010. -176 с.

10. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 112с.

11. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/ Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008 – 272 с.

12. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов (Текст): Уч.-методич.пособие/В.Н. Селуянов, С.К.Сарсания, К.С. Сарсания. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 192 с.

13. Футбол: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.В Краснощёков, П.Ф. Ежов, В.А. Блинов. – М.: Советский спорт, 2010. -128 с

14..Футбол: учебник / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с.

15Чирва Б.Г. Футбол. Базовые элементы тактики зонного прессинга (текст): Уч. методич. пособие/Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.

16Чирва Б., Голомазов С. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади футболистов 11-15 лет: Методические разработки для тренеров. Выпуск 22. – М., РГУФК, 2004. – 35 с.

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

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

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и проходящими спортивную подготовку

1. Для получения более подробной информации о Всемирном антидопинговом агентстве (ВАДА) и Всемирном антидопинговом кодексе смотрите вебсайт: www.wada-ama.org
2. Официальный сайт министерства спорта РФ /Электронный ресурс/. URL: http://www.minsport.gov.ru/
3. Официальный сайт РФС (Российский футбольный союза) /Электронный ресурс/. URL: http://www.rfs.ru/
4. .http://www.youtube.com/watch?v=xicOuKIkKQw&list=PLqd50LbDK5DbprbObjyNyZSILqVe5JSIf =футбол+тренировки
5. Официальный сайт Федерации футбола Санкт-Петербурга: http://ff.spb.ru/
6. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» /Электронный ресурс/. URL: http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/

VI ПЛАН СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План спортивных мероприятий формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

Таблица№43

План спортивных мероприятий

№ п/п	Дата и время проведения	Наименование мероприятия	Участники мероприятия	Место проведения
1	Апрель-октябрь	Первенство Санкт-Петербурга по футболу среди детско-юношеских и подготовительных команд	Спортсмены и тренеры	Санкт-Петербург Стадионы города
2	Апрель-май	Кубок Санкт-Петербурга по футболу среди детско-юношеских команд	Спортсмены и тренеры	Санкт-Петербург Стадионы города
3	Август-сентябрь	Первенство МРО «Северо-Запад»	Спортсмены, прошедшие отбор и тренеры	По назначению

Приложение 1
к Программе спортивной подготовки
по виду спорта футбол

Примерный годовой план
(на 52 недели)
на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

№ п/п	Виды подготовки	НП		Т(СС)	
		до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
1.	Объем физической нагрузки , в том числе	160	242	310	523
1.1.	Общая физическая подготовка	160	242	240	142
1.2.	Специальная физическая подготовка	-	-	56	323
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	14	58
2.	Техническая подготовка	144	202	230	166
3.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	-	5	44	92
4.	Инструкторская и судейская практика	-	-	13	17
5.	Медицинские и медико-биологические мероприятия	4	5	7	9
6.	Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	14	20	25
		312	**468**	**624**	**832**

Приложение 2
к Программе спортивной подготовки
по виду спорта футбол

Примерный план-график распределения часов
в группах начальной подготовки 1 года
на 52 недели тренировочных занятий

№ п\п	Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1.	Объем физической нагрузки , в том числе	16	14	14	12	13	13	13	11	12	14	14	14	160
1.1.	Общая физическая подготовка	16	14	14	12	13	13	13	11	12	14	14	14	160
1.2.	Специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2.	Техническая подготовка	10	12	12	12	13	13	11	13	12	12	12	12	144
3.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5.	Медицинские и медико-биологические мероприятия				2					2				4
6.	Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль							2	2					4
	Всего	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

Приложение 3
к Программе спортивной подготовки
по виду спорта футбол

Примерный план-график распределения часов
в группах начальной подготовки свыше года
(на 52 недели тренировочных занятий**)**

№ п\п	Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1.	Объем физической нагрузки , в том числе	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	18	24	242
1.1.	Общая физическая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	18	24	242
1.2.	Специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2.	Техническая подготовка	14	19	18	17	18	19	13	14	15	19	21	15	202
3.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	1		1		1		1		1				5
4.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5.	Медицинские и медико-биологические мероприятия				2					3				5
6.	Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4						5	5					14
	Всего	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	468

Приложение 4
к Программе спортивной подготовки
по виду спорта футбол

Примерный план-график распределения часов
в тренировочных группах до двух лет
на 52 недели тренировочных занятий

№ п\п	Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1.	Объем физической нагрузки , в том числе	20	26	30	28	28	27	22	20	23	25	32	29	310
1.1.	Общая физическая подготовка	13	19	25	23	23	22	17	14	17	17	28	22	240
1.2.	Специальная физическая подготовка	4	4	5	5	5	5	5	3	3	6	4	7	56
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	3						3	3	2			14
2.	Техническая подготовка	20	20	18	18	20	20	18	18	18	22	18	20	230
3.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	4	3	4	3	4	5	5	4	4	3	2	3	44
4.	Инструкторская и судейская практика	2	3						3	3	2			13
5.	Медицинские и медико-биологические мероприятия				3					4				7
6.	Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6						7	7					20
	Всего	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

Приложение 5
к Программе спортивной подготовки
по виду спорта «футбол»

Примерный план-график распределения часов
в тренировочных группах свыше двух лет
на 52 недели тренировочных занятий

№ п\п	Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1.	Объем физической нагрузки , в том числе	45	45	46	43	45	43	42	38	38	39	55	44	523
1.1.	Общая физическая подготовка	14	14	13	12	13	10	10	10	10	10	10	16	142
1.2.	Специальная физическая подготовка	21	21	33	31	32	33	32	18	18	19	45	20	323
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях	10	10						10	10	10		8	58
2.	Техническая подготовка	12	13	14	14	14	16	16	14	12	15	12	14	166
3.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	7	7	7	6	8	8	8	10	10	10	2	9	92
4.	Инструкторская и судейская практика	3	3						3	3	3		2	17
5.	Медицинские и медико-биологические мероприятия				4					5				9
6.	Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	2	2	4	4	2	2		1	25
	Всего	69	70	69	69	69	69	70	69	70	69	69	70	832