

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Кингисеппская спортивная школа «Юность»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
МБУДО «КСШ «Юность»

Протокол №4 от 30.03.2026 г

«Утверждена»  
Приказом директора  
МБУДО «КСШ «Юность»

№ 35-О.Д. от 30.03.2026 г.

Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по виду спорта  
«ФУТБОЛ»

ДОП СП реализуется:

- Этап начальной подготовки- 3 года
- Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)- 5 лет

Срок реализации программы 8 лет

Кингисепп  
2026 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1	Общие положения	3-6
2	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7-18
3	Система контроля	18-23
4	Рабочая программа по виду спорта «футбол»	24-84
5	Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол»	84-89
6	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол»	89-97
7	Приложения	98-101

## • ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее - ДОП СП) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «футбол» с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утверждённым приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года №1000, а также в соответствии с примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утверждённой приказом Минспорта РФ 14 декабря 2022 года №1230.

ДОП СП по виду спорта «футбол» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 14 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 30 апреля 2021 года №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказа Минпросвещения России от 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказа Минспорта России от 03 августа 2022 года №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки
- Приказа Минздрава России от 23.10.2020 №1144н "Об утверждении порядка 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" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях"

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке 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 начальной подготовки (НП), для учебно-тренировочных групп (УТГ).

Программа предназначена для тренеров-преподавателей по футболу и является основным документом тренировочной работы.

Программа вступает в силу с 01.09.2023 года.

### **Краткая характеристика вида спорта**

ФУТБОЛ (англ. football, от foot- нога и ball- мяч), спортивная командная игра, на травяном поле, в котором две противоборствующие команды (по 11 человек в каждой), используя ведение и передачи мяча ногами или другими частями тела (кроме рук) стремятся забить его в ворота соперника большее количество раз и не пропустить в свои.

По популярности и распространённости на планете футбол является игровым видом спорта номер один, членами международной федерации футбола (FIFA) являются 208 национальных футбольных федераций. Во многих странах эта игра является частью национальной культуры и объектом национальной гордости, что во многом определяет тот уровень интереса, который проявляется к футболу, и тем процессам, которые его окружают, во всем мире.

Эта игра имеет огромный ряд особенностей и преимуществ, которые делают ее такой популярной. Футбол общедоступен. Для того чтобы в него играть нужны только мяч, любая ровная площадка и ворота. Поэтому многие профессиональные игроки еще в детстве начали свой путь с «дворового» футбола. В эту игру может играть каждый, она проста и в то же время, интересна. Во-первых, это прекрасное зрелище. Во-вторых, футбол дарит нам радость движения, общение с друзьями, острое соперничество. И не только в этом заключается прелесть этого вида спорта. Футбол способствует развитию молодых людей, совершенствованию физических качеств, воспитанию таких важных черт характера, как творческая активность, ответственность за порученное дело, целеустремленность. А это, безусловно, очень важно. Человек, обладающий такими качествами, способен принести большую пользу обществу. Футбол - игра многогранная. Наблюдая за действиями футболистов с трибун стадионов, мы восхищаемся красотой и размахом этой игры. Участвуя в футбольном матче, мы получаем удовольствие от напряженной борьбы с соперниками, от умения укрощать строптивый круглый мяч, от удачного взаимодействия с партнерами.

Футбол - командная игра, где исход встречи зависит не столько от каждого игрока в отдельности, сколько от умения этих игроков взаимодействовать друг с другом. Успех команды также зависит от скоростных и скоростно-силовых способностей футболистов, умения делать грамотные передачи, видеть партнера по команде и молниеносно принимать решения. Однако футбол основан не только на командных взаимодействиях и тактике, но и на индивидуальной технике каждого игрока, умении нанести удар, обвести противника, обыграть соперника. Все эти качества требуют огромной физической и технической подготовленности и нарабатываются путем многолетних тренировок.

Спортивные дисциплины вида спорта «футбол» определяются организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «футбол» самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Таблица №1

#### Спортивные дисциплины вида спорта «футбол»

<i>Наименование спортивной дисциплины</i>	<i>Номер-код спортивной дисциплины</i>						
	001	001	2	6	1	1	Я
<b>Футбол</b>	001	001	2	6	1	1	Я
<b>Мини-футбол (футзал)</b>	001	002	2	8	1	1	Я
<b>Пляжный футбол</b>	001	003	2	8	1	1	Я
<b>Футбол 6х6, 7х7, 8х8</b>	001	005	2	8	1	1	Е
<b>Интерактивный футбол</b>	001	004	2	8	1	1	Л

#### Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «футбол»

Спортивная дисциплина «мини-футбол (футзал)» является разновидностью футбола, но имеет ряд отличий. Игра проводится в зале и самое большое отличие от футбола - в тактике игры. Меньшие размеры площадки и ограниченное количество игроков определяют тактику игры, больше похожую на тактику игры других зальных видов спорта. Также используется мяч меньших размеров, чем при игре в футбол на траве. Кроме того, у мяча несколько иные физические характеристики: в частности, отскок мяча значительно меньше, чем у мяча, используемого в «большом» футболе.

Спортивная дисциплина «пляжный футбол» проводится на песчаных пляжах, при этом особое значение имеет техника владения мячом, скорость передвижения по вязкой поверхности, компактные размеры игрового поля.

Спортивная дисциплина «футбол 6х6, 7х7, 8х8» это разновидности вида спорта «футбол», в которых численный состав с вратарем не может превышать

соответствующего числа.

Спортивная дисциплина «интерактивный футбол» - дисциплина футбола, представляющая собой спортивные соревнования между игроками по основным принципам и правилам вида спорта «футбол», которые адаптируются в виртуальное пространство с помощью интерактивных технологий (программного обеспечения), а также с использованием технических средств.

В МБУ ДО «КСШ «Юность» реализуется дополнительная образовательная программа спортивной подготовки вида спорта «футбол» по спортивным дисциплинам «футбол» и «мини-футбол». Целью реализации Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

## • ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

### Специфика организации тренировочного процесса

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа). Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 45 минут (академический час).

Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта футбол определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта футбол (далее – ФССП):

- Этап начальной подготовки – 3 года;
- Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Общая направленность многолетней спортивной подготовки футболистов характеризуется:

- соблюдением рациональной последовательности этапов обучения приемам игры: ознакомление, изучение, совершенствование;
- расширением вариативности используемых игровых приемов и взаимодействий;
- увеличением доли соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- ростом объема выполняемых тренировочных нагрузок;
- повышением интенсивности занятий.

Содержание ДОП СП направлено на решение следующих задач:

На этапе начальной подготовки (НП):

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «футбол»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «футбол»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (УТГ):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «футбол»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «футбол»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

**Объём Программы**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки (НП)			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТГ)				
	1	2	3	1	2	3	4	5
Количество часов в неделю	6	8	8	10	10	12	14	16
Общее количество часов в год	312	416	416	520	520	624	728	832

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальным объём тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

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

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки первого года обучения - 2-х часов;
- в учебно-тренировочных группах - 3-х часов;

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

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;
- самообразование;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в учебных группах на этапах спортивной подготовки**

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возраст зачисления (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14-18
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	12-20

**Учебно-тренировочные мероприятия (УТМ)**

Виды учебно-тренировочных мероприятий (УТМ)	Этап НП	Этап УТГ
<b>УТМ по подготовке к спортивным соревнованиям</b>		
УТМ по подготовке к международным соревнованиям	-	-
УТМ по подготовке к первенствам, Чемпионатам, Кубкам России	-	14 дней
УТМ по подготовке к официальным соревнованиям субъектов РФ	-	14 дней
<b>Специальные УТМ</b>		
УТМ по общефизической и специальной физической подготовке	-	14 дней
Восстановительные мероприятия	-	-
Мероприятия для комплексного медицинского обследования	2 раза в год 3 дня	2 раза в год 3 дня
УТМ в каникулярное время	21 день	21 день
Просмотровые УТМ	-	-

### Объём соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки (НП)			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТГ)				
	1	2	3	1	2	3	4	5
Для спортивной дисциплины «футбол»								
контрольные	3	4	4	3	3	1	1	1
основные	-	-	-	1	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины мини-футбол (футзал)								
контрольные	1	1	1	1	1	2	2	2
отборочные	-	-	-	1	1	2	2	2
основные	-	-	-	2	2	2	2	2

Календарь спортивных соревнований (Приложение 1) состоит из:

- Контрольных стартов;
- Соревнований внутришкольного ранга;
- Соревнований городского, районного рангов (отборочные);
- Соревнований регионального ранга (отборочные);

### Годовой учебно-тренировочный план

#### Этап начальной подготовки

Таблица 1

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Начальной подготовки 1 года обучения	Начальной подготовки 2года обучения	Начальной подготовки 3 года обучения
	Количество часов в неделю	6	8	8
	Количество учебных недель	52	52	52
	Максимальное количество часов в одном учебном занятии	2	2	2
	Наполняемость учебных групп (чел.)	14-18	14-18	14-18
		Кол-во часов в год		
1	Общая физическая подготовка	48	60	62
2	Специальная физическая подготовка	-	-	-
3	Участие в соревнованиях	-	-	-
4	Техническая подготовка	146	180	170
5	Тактическая подготовка	-	2	3

6	Теоретическая подготовка	6	8	8
7	Психологическая подготовка	-	-	1
8	Тестирование и контрольные мероприятия	4	6	8
9	Инструкторская практика	-	-	-
10	Судейская практика	-	-	-
11	Интегральная подготовка	103	155	160
12	Медико-восстановительные мероприятия	3	3	3
13	Инструктаж по технике безопасности на учебных занятиях	2	2	2
	<b>Итого часов:</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>

### Учебно-тренировочный этап

Таблица 2

№	Виды подготовки и иные мероприятия	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
	Количество часов в неделю	10	10	12	14	16
	Количество учебных недель	52	52	52	52	52
	Максимальное количество часов в одном учебном занятии	2-3	2-3	2-3	3	3
	Наполняемость учебных групп (чел.)	12-20	12-20	12-20	12-20	12-20
	<b>Количество учебных часов в год</b>					
1	Общая физическая подготовка	74	74	86	104	126
2	Специальная физическая подготовка	40	46	62	78	89
3	Участие в соревнованиях	40	40	44	52	66
4	Техническая подготовка	182	186	126	140	150
5	Тактическая подготовка	16	18	34	42	46
6	Теоретическая подготовка	12	12	18	20	24
7	Психологическая подготовка	10	8	18	18	22
8	Тестирование и контрольные мероприятия	10	10	22	26	30
9	Инструкторская практика	7	6	8	8	11
10	Судейская практика	4	5	8	12	14
11	Интегральная подготовка	120	110	168	196	216

12	Медико-восстановительные мероприятия	3	3	28	30	36
13	Инструктаж по технике безопасности на учебных занятиях	2	2	2	2	2
	<b>Итого часов:</b>	<b>520</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>

### Календарный учебный график

Календарный учебный график составляется ежегодно заместителем директора по УВР и безопасности совместно с тренерами-преподавателями и утверждается директором МБУ ДО «КСШ «Юность».

Начало учебного года - 1 сентября, окончание – 31 августа.

- Этап начальной подготовки- 52 календарные недели. Самостоятельное выполнение заданий на дистанционной образовательной платформе до 6 недель (каникулы).

- Тренировочный этап обучения - 52 календарные недели в том числе в условиях учебно-тренировочного сбора, до 6 недель самообразование по индивидуальным планам на дистанционной образовательной платформе (каникулы).

- Каникулярными днями являются: 31 декабря - 4 января, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая, а также каникулы от 2-х до 6-ти недель (в рамках самообразования, медико-восстановительных мероприятий и индивидуального учебно-тренировочного плана) в зависимости от этапа подготовки (гл.1, пункт 3, глава 2, ст.41 ФЗ-273).

Режим работы и продолжительность учебно-тренировочных занятий:

Учебно- тренировочные занятия проводятся с 9.00 часов до 20.00 часов.

Для обучающихся старше 16 лет до 21.00 Занятия детей проводятся в любой день недели, включая воскресные дни и школьные каникулы. Во время каникул занятия ведутся по расписанию, утвержденному директором ДЮСШ.

Календари и положения спортивно-массовых мероприятий:

- Календарь внутришкольных соревнований;
- Календарь соревнований региональной федерации по виду спорта;
- Календарь соревнований Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области;
- Единый календарный план Минспорта РФ.

## Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1. Здоровьесбережение</b>			
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>• подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> </ul>	В течение года
1.2.	Режим дня, питания, отдыха, восстановления	<p>Теоретические занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование режима дня с учётом спортивных тренировок и обучения в спортивной школе</li> <li>• Закаливание, поддержание иммунитета, оптимальное питание, витаминизация</li> <li>• Активный отдых, пассивный отдых, средства восстановления, профилактика переутомления и травм</li> </ul>	<p>Октябрь</p> <p>Ноябрь</p> <p>Декабрь</p>
1.3.	Профилактика безопасности в учебных занятиях, противопожарной безопасности, антитеррористической безопасности, дорожной	Инструктирование обучающихся с кратким опросом полученных знаний	2 раза в год (сентябрь, январь)

	безопасности		
<b>2. Патриотическое воспитание</b>			
2.1.	Воспитание любви к Родине, патриотизма, служение на благо Отечества, Государственные символы (герб, флаг, гимн). Культура поведения болельщиков.	Теоретические занятия, Поднятие флага, исполнение гимна на спортивных соревнованиях;  возложение цветов к монументам увековечивания памяти героев ВОВ, и воинов, павших в локальных конфликтах  Участие в мероприятиях, посвященных Дню Победы (массовый забег, легкоатлетическая эстафета)	Март Апрель  февраль   9 мая
2.2.	Практическая подготовка и участие в физкультурно-спортивных мероприятиях	Подготовка парада открытия и закрытия соревнований, участие в параде, церемонии награждения победителей и призёров	В соответствии с календарём физкультурно-спортивных мероприятий
<b>3. Профориентационная деятельность</b>			
3.1.	Судейская практика	Теоретическое и практическое изучение правил соревнований, волонтерская помощь в организации и проведении соревнований, судейские амплуа, применение навыков судейства помощниками судей, самостоятельное судейство, тестирование по правилам соревнований	Участие в организации и судействе спортивных соревнований и праздников
3.2.	Инструкторская практика	Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий, проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, самостоятельное проведение разминочной части учебно-тренировочного занятия, составления краткого конспекта, с постановкой задач, формирование навыков наставничества	В течение учебного года
<b>4. Развитие творческого потенциала</b>			

4.1.	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Формирование навыков ответственного отношения к учебно-тренировочным занятиям (опоздания, пропуски), формирование навыков аналитической деятельности спортивных результатов, воспитание коллективизма, взаимоуважения, спортивного поведения, расширение общего кругозора юных спортсменов.	Семинары, беседы, мастер-классы, просмотр соревнований В течении учебного года
------	---	---	---

### **План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

В соответствии с ч.2ст.34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

### **Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Этап начальной подготовки		

1.1.	Начальное ознакомление обучающихся с понятием «антидопинг»	1. Мероприятия с элементами теоретических знаний на тему допинга и борьбу с ним (викторины, беседы, лекции и тп) 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	В течение года 1 раз в год
1.2.	Работа родителями	Родительское собрание на тему «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год
2.	Учебно-тренировочный этап		
2.1.	Ознакомление обучающихся с теоретическими основами	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА 2. Мероприятия с элементами теоретических знаний на тему допинга и борьбу с ним (викторины, беседы, лекции и тп) 3. Семинары для спортсменов на темы «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1 раз в год В течение года
2.2.	Работа родителями	Родительское собрание на темы «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год
3.	Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства		
3.1.	Изучение обучающимися теоретических основ антидопинга	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА 2. Семинары и лекции для спортсменов на темы «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств», «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	В течение года
3.2.	Работа родителями	Родительское собрание на темы «Проверка лекарственных средств», «Процедура допинг-контроля» (для родителей несовершеннолетних спортсменов)	1-2 раза в год

## План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (УТГ-1; УТГ-2)	1.Подбор упражнений для разминки, подготовительной части учебно-тренировочного занятия самостоятельный показ (практическое задание) 2.Регламент проведения соревнований	В течение учебного года	Контроль тренера-преподавателя
Учебно-тренировочный этап (УТГ-3; УТГ-4; УТГ-5)	1.Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия 2.Составление краткого плана-конспекта учебно-тренировочного занятия, постановка цели и задач 3.Судейская коллегия, судейские амплуа 4.Судейство соревнований в ранге помощника судьи 5.Самостоятельное выполнение судейской функции, получение 3-судейской категории	В течение учебного года	Контроль и методические рекомендации тренера-преподавателя

### Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств

#### Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание

Обучающиеся, зачисляющиеся в группы начальной подготовки 1 года обучения предоставляют в учебную часть медицинскую справку - «прошёл медицинское обследование и по состоянию здоровья допущен к тренировкам и соревнованиям по футболу». Обучающиеся групп начальной подготовки 2 и 3

года обучения, учебно-тренировочного этапов обучения, проходят ежегодно 2 раза в год медицинское обследование и заключение врача по спортивной медицине ГБУЗ ЛО «Кингисеппская МБ им.П.Н.Прохорова».

Одним из важнейших условий интенсификации тренировочного процесса и дальнейшего повышения спортивной работоспособности является широкое и систематическое использование восстановительных средств. Вместе с тем утомление в трудовой и спортивной деятельности нельзя рассматривать как всегда вредное и нежелательное явление. Оно является важнейшей предпосылкой роста работоспособности. Постоянное чередование утомления и восстановления составляет физиологическую основу повышения работоспособности спортсмена.

*Восстановление спортивной работоспособности*- неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама спортивная тренировка. В настоящее время всё многообразие средств и методов восстановительных мероприятий можно разделить на три группы:

1. Педагогические средства восстановления:

- Варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований
- Варьирование планирования нагрузок в рамках отдельного занятия, недельного, месячного, годового циклов
- Использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок
- Переключение с одних упражнений на другие
- Рациональная организация всего режима дня в целом.

2. Психологические средства восстановления:

- Аутогенная тренировка
- Психорегулирующая тренировка
- Применение мышечной релаксации
- Разнообразные виды досуга
- Просмотр кинофильмов, прослушивание музыки

3. Медико-биологические средства восстановления:

- Рациональное питание
- Витаминизация
- Разнообразные виды массажа
- Разнообразные виды гидропроцедур
- Физиотерапия
- Ультрафиолетовое облучение
- Восстановительные мероприятия в режиме летнего спортивно-оздоровительного сбора (на море).

## • СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

### На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «футбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

### На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «футбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства, на пятом году.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов по видам подготовки. А также с учётом результатов участия, обучающихся в спортивных соревнованиях и выполнения им спортивных разрядов.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «футбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	120	110
<b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>						
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более		не более	
			3,20	3,40	3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	не менее		не менее	
			-	-	5	4
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»</b>						
3.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105
<b>4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»</b>						
4.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
4.2.	Челночный бег 5x6 м	с	не более		не более	
			12,40	12,60	12,20	12,40
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «футбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,70	9,00
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			30	27
<b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,60	2,80
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,80	8,00
2.3.	Ведение мяча 3x10м	с	не более	
			10,00	10,30
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее	
			8	6

3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»			
3.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более
			2,20      2,30
3.2.	Бег на 30 м	с	не более
			5,40      5,60
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			160      140
3.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			8,70      9,00
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»			
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее
			20      16
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	не более
			29,40      32,60
5. Уровень спортивной квалификации			
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»

### Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

№	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечания
1	Контрольные тесты: <ul style="list-style-type: none"> <li>Осеннее тестирование по ОФП и СФП</li> <li>Весеннее тестирование по ОФП и СФП</li> </ul>	Протоколы	Форма разработана
2	Медико-биологические исследования	Заключение спортивного врача	УМО, анализы, аппаратные исследования
3	Контрольно-переводные нормативы	Протокол	Формы разработаны, представляются на конец учебного года
4	Аттестация за учебный год	Протокол,	Решение

	(протоколы)	Приказ о переводе на следующий учебный год	заседания пед.совета о переводе
--	-------------	--	---------------------------------------

#### **4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»**

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

##### **Этап начальной подготовки**

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

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

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

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

Недельный режим тренировочной нагрузки устанавливается в зависимости от периода и задач подготовки. Перевод спортсменов (в т.ч. досрочно) в группу следующего этапа спортивной подготовки проводится на основании выполнения контрольных нормативов, решением Педагогического совета, а также по заключению врача.

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

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

Спортивная подготовка - это процесс, который реализуется определенными средствами. Эти средства характеризуют данный процесс как целенаправленную физическую деятельность. К ним относятся физические упражнения разных типов. Классифицируются они относительно необходимого спортивного усовершенствования, а именно: направленные на подготовку к соревнованиям, на общую подготовку спортсменов и специально-подготовительные. Соревновательные упражнения включают условия схожие с условиями спортивных соревнований, и имеют довольно высокие требования к уровню подготовленности спортсмена. Это делает данный вид упражнений не таким эффективным как специально-подготовительные, поскольку второй вид учитывает особенности определенного вида спорта, и не направлен на достижение высоких результатов во время проведения тренировки.

Подготовка спортсмена - это комплексный педагогический процесс, который включает в себя множество факторов, которые в целостности способствуют достижению цели. Поэтому разделяют 5 видов спортивной подготовки:

**Теоретическая подготовка.** Базу или центр спортивной подготовки составляют все необходимые теоретические знания и навыки, которые необходимы для успешного физического развития в рамках определенного вида спорта.

**Физическая подготовка.** Процесс развития физических качеств и функциональных возможностей организма, с целью осуществления возможности достижения высоких спортивных результатов.

**Техническая подготовка.** Этот вид подготовки подразумевает овладение определенными техническими навыками двигательной деятельности, которые присущи отдельным видам спорта.

**Тактическая подготовка.** Это процесс овладения рациональными тактическими приемами для ведения эффективной соревновательной деятельности. При этом специальные технические приемы - неотъемлемая

часть данной подготовки.

Психологическая подготовка. Спортивная деятельность напрямую связана с психологическим давлением. Поэтому подготовка спортсмена должна предусматривать развитие стрессоустойчивости, его моральных и волевых качеств.

Следует также отметить, что спортивная подготовка - это целенаправленный педагогический процесс, который должен быть грамотно и методически верно организован с точки зрения чередования и объединения всех видов.

Основными средствами спортивной тренировки являются физические упражнения, оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы.

Физические упражнения - это двигательные действия, при выполнении которых решаются задачи спортивной тренировки. Оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы (солнечная радиация, свойства воздушной и водной среды и пр.) служат средствами укрепления здоровья, закаливания и повышения работоспособности человека. Физические упражнения в сочетании с естественными факторами закаливания помогают повысить общую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

В спортивной тренировке под термином «метод» следует понимать «способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера».

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

#### Метод строго регламентированного упражнения.

В методах этого типа деятельность занимающихся организуется и регулируется с возможно полной регламентацией, которая состоит из:

- твердо предписанной программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и связи друг с другом);
- точном дозировании нагрузки, управление ее динамикой по ходу упражнения, а также в возможно четком нормировании интервалов отдыха и строго установленном порядке чередования их с фазами нагрузки.
- создания или использования внешних условий, облегчающих управление действиями занимающихся (построение и распределение группы на местах занятий, использование вспомогательных снарядов, тренажеров и других технических устройств, способствующих выполнению заданий, дозирование нагрузки, контролю за ее воздействием).

Смысл такой регламентации заключается в том, чтобы обеспечить оптимальные условия для усвоения новых двигательных умений, навыков или гарантировать точно направленное воздействие на развитие качеств и способностей.

Методы строго регламентированного упражнения имеют множество конкретных вариантов, применение которых зависит в первую очередь от содержания занятий и этапов, последовательно сменяющихся в процессе подготовки. В спортивной практике выделяется ряд разновидностей методов строго регламентированного упражнения. К ним относятся, прежде всего, две основные группы: методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, и методы, преимущественно направленные на воспитание двигательных качеств.

### Игровой метод

Значение игры как многообразного общественного явления выходит далеко за сферу физического воспитания и даже воспитания в целом. Однако одна из главнейших функций игры - педагогическая: игра издавна является одним из основных средств и методов воспитания в широком смысле слова.

### Соревновательный метод

Соревновательный метод в процессе спортивных тренировок используется как в относительно элементарных формах, так и в развернутой форме. Основная определяющая черта соревновательного метода - сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или возможно высокое достижение. Отсюда вытекают и все другие особенности этого метода.

Фактор соперничества в процессе состязаний, а также условия их организации и проведения создают особый эмоциональный и физиологический «фон», который усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному появлению функциональных возможностей организма. Во время состязаний, особенно значимых в личном и в общественном отношениях, в большей мере, чем в игре, выражены моменты психической напряженности. Здесь постоянно действует фактор противодействия, противоборства, столкновения противоположно направленных интересов.

Соревновательный метод характеризуется также унификацией предмета состязания, порядка борьбы за победу и способов оценки достижения.

Словесные и сенсорные методы - методы использования слова и чувственной информации. В тренировочных занятиях и соревнованиях слово может быть использовано и выражено в форме:

- рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктажа (разъяснения задания);
- сопроводительного пояснения (комментарии по ходу выполнения);
- указаний и команд (в повелительном наклонении);
- оценки (текущая коррекция выполнения);
- словесного отчета и взаимопояснения;
- самопроговаривания стержневых установок выполнения (например, «сильнее», «держаться» и др.

Посредством сенсорных методов обеспечивается наглядность: в физическом воспитании, наряду с визуальным восприятием, включает слуховые и мышечные ощущения, что позволяет созданию более полной картины выполнения движений, действий, деятельности в целом.

В состав сенсорных методов входят:

- метод направленного «прочувствования» движения (с акцентом на основе или каких-либо деталей техники);
- метод ориентирования (введение в задание дополнительных ориентиров);
- методы лидирования и текущего программирования (видео-, звуко-лидеры и пр.).

Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики. При подборе методов необходимо следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, общедидактическим принципам, а также специальным принципам спортивной тренировки, возрастным и половым особенностям спортсменов, их квалификации и подготовленности.

Эффективность тренировочных занятий в большей степени зависит от их правильной организации, которая позволяет обеспечить плотность занятий, оптимальную дозировку выполняемых упражнений, действенный контроль, учет индивидуальных особенностей спортсменов. Рекомендуется различать следующие формы организации занятий:

фронтальную, групповую, индивидуальную и свободную.

При фронтальной форме организации занятий группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения (иногда под счет). Особенно широко эта форма занятий применяется при решении локальных задач в пределах одного занятия, в частности во время разминки, во время применения методов наглядности. При фронтальной форме организации занимающихся, тренер имеет хорошие возможности для руководства группой, однако ограничивается индивидуальный подход к занимающимся.

При групповой форме организации занятий спортсмены выполняют одинаковую тренировочную нагрузку. При такой форме организации занимающихся имеются хорошие условия для соревновательного микроклимата, взаимопомощи при выполнении упражнений. Однако эта форма затрудняет контроль за качеством выполнения заданий,

индивидуальный подход к занимающимся.

При индивидуальной форме организации занятий каждый спортсмен, занимающийся в группе получает индивидуальное задание и выполняет его самостоятельно. В числе преимуществ этой формы следует отметить хорошие условия для индивидуального дозирования и коррекции нагрузки, воспитания самостоятельности, настойчивости и уверенности в своих силах. К недостаткам индивидуальной формы организации занятий относится отсутствие соревновательных условий, помощи и стимулирующего влияния со стороны других занимающихся.

Свободная форма занятий может использоваться спортсменами высокого класса, имеющих большой тренировочный стаж, необходимые специальные знания и опыт.

Повышению эффективности тренировочных занятий способствует выбор рациональных организационно-методических форм. Наиболее распространены круговая и стационарная формы проведения тренировочных занятий.

### **Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

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 достижений которого 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 соотношение 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 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, оптимизации 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.

Необходимым условием для решения задач, стоящих перед спортивной школой, является качественное планирование. Оно позволяет определить содержание многолетнего процесса подготовки, основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения тренировки. При планировании тренировочной работы необходимо учитывать: задачи тренировочной группы (конкретного возраста), условия работы, результаты

выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

В спортивной школе разрабатываются текущие (на календарный год) и оперативные (на каждый месяц, микроцикл и отдельные занятия) планы.

Ежегодное планирование позволяет составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации, сдачи нормативов.

Ежемесячному планированию (не позднее, чем за месяц до планируемого срока) подлежат инструкторская и судейская практика, а также восстановительные и другие мероприятия.

Для проведения занятия необходим конспект, в котором тренер отмечает какие, как и в какой последовательности выполняются избранные им упражнения. Конспект состоит из общей характеристики, задач, подлежащих решению, и трех практических частей.

Часть первая - подготовительная (разминка). В ней решению подлежат две задачи. Первая - подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную и др.) к предстоящей работе. Вторая - создать психологический настрой на эффективное решение задач основной части занятия. Поэтому в первой части разминки используют общеразвивающие упражнения, а во второй - настроечные упражнения.

Часть вторая - основная. В этой части занятия решению подлежит основная его задача - обучение или совершенствование технических приемов футбола, освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий, развитие физических качеств. Используются для этого подводящие и основные специализированные упражнения.

Часть третья - заключительная (заминка). Задача - создание условий для развертывания восстановительных процессов.

Можно использовать и более сложную структуру тренировочных занятий:

1. Разминка.
2. Обучение технике игровых приемов в стандартных условиях
3. Обучение умениям применять эти приемы в различных игровых ситуациях (тактика футбола).
4. Игра в футбол с заданиями и ограничениями (по времени, числу игроков, размеров площадки, наличию зон, в которых что-то можно или нельзя делать).
5. Игра по правилам футбола.
6. Развитие базовых физических качеств (для младших юношей) и совершенствование этих качеств (для старших юношей).
7. Заминка.

Можно проводить занятия, планируя упражнения в каждой части тренировки. И тогда в тренировке будет 7 частей. Можно сузить программу занятия, пойти по другому пути и после разминки (1-я часть занятия) использовать упражнения для обучения технике игровых приемов в стандартных условиях (2-я часть занятия), затем поиграть в футбол с

заданиями (4-я часть занятия) и закончить тренировку заминкой (7-я часть занятия). В этом случае тренировка будет состоять из 4-х частей.

Можно в тренировке обойтись вообще без традиционной разминки (бег, общеразвивающие упражнения и т.д.) и выполнять вместо нее с пониженной интенсивностью основные технические приемы, которые изучались на предшествующих тренировочных занятиях.

Требования в современном футболе 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.

Используя программы спортивной подготовки по годам подготовки, каждый тренер разрабатывает план теоретической подготовки. Планировать теоретическую подготовку нужно так, чтобы занятия по теории были органически связаны с практическими, т.е. изучение теоретического материала целесообразно совмещать с закреплением его в практических занятиях.

Проводится теоретическая подготовка главным образом в формах теоретических занятий (лекции, беседы, доклады, сообщения, разборы и установки на игры), самостоятельного изучения литературы, подготовки индивидуальных заданий, зачетов и т.п., характерных для умственного образования и самообразования спортсменов. Кроме того, теоретические занятия предполагают обсуждение тренером, врачом и самим футболистом его текущего функционального состояния, сопоставления этого состояния с данными контрольных упражнений или тестов и внесение необходимых изменений в план подготовки.

Длительность теоретического занятия в форме бесед планируется продолжительностью 20-30 минут, в остальных формах (лекция, доклад, сообщение семинар) длительность занятия - от 45 до 90 минут. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (учебные кинофильмы, видеозаписи, фотографии, плакаты, схемы и т.д.). Весьма полезно, чтобы все занимающиеся группы (команды) читали специальные газеты и журналы по вопросам теории и методики футбола с последующим общим их обсуждением.

## **Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов, макроциклов)**

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

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

**Подготовительный период** (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный (3—4 месяца) и специально-подготовительный (3—4 месяца). У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного увеличивается.

**Соревновательный период.** Делится на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

**Переходный период.** Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

**Мезоцикл** тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной.

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные и восстановительно- поддерживающие мезоциклы.

1. Втягивающие мезоциклы
2. Базовые мезоциклы
3. Контрольно-подготовительные мезоциклы
4. Предсоревновательные мезоциклы
5. Соревновательные мезоциклы
6. Восстановительно-поддерживающие мезоциклы

В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает тренировочный процесс, различают:

а) макроструктуру — структуру больших тренировочных циклов типа полугодичных, годовых и многолетних;

б) мезоструктуру — структуру этапов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов (суммарной длительностью, например, около месяца);

в) микроструктуру — структуру отдельного тренировочного занятия, структуру отдельного тренировочного дня и микроцикла (например, недельного).

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до мастера может быть представлен в виде последовательно чередующихся больших стадий, включающих отдельные этапы многолетней подготовки, связанные с возрастными и квалификационными показателями спортсменов.

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

В подготовке высококвалифицированных спортсменов используется 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*.

*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.

**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, в отдельных случаях - из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительность 2-3 микроцикла) - втягивающий - тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительность 3-6 недельных микроциклов) - базовый - направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, однонаправленных частных объемов интенсивных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

**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.

**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.

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, обуславливающих 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 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 организацией 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** тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной.

**Различают следующие типы мезоциклов:** *втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные и восстановительно-поддерживающие мезоциклы.*

**Втягивающие мезоциклы.** Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы в последующих мезоциклах. Это обеспечивается:

1) применением упражнений, направленных на повышение возможностей систем и механизмов, определяющих уровень различных видов выносливости; 2) избирательным совершенствованием силовых, скоростных качеств и гибкости; 3) становлением двигательных навыков и умений, обуславливающих эффективность последующей работы.

**Базовые мезоциклы.** В базовых мезоциклах проводится основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, имеющих решающее значение в избранном виде спорта, совершенствование физической, технической, тактической и психической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств, большой по объему и интенсивности тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками. Базовые мезоциклы применяются в основном в подготовительном периоде.

**Контрольно-подготовительные мезоциклы.** В этих мезоциклах синтезируются возможности спортсмена, достигнутые в предыдущих мезоциклах, применительно к специфике соревновательной деятельности, то есть

осуществляется интегральная подготовка. Характерной особенностью тренировочного процесса в это время является широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Контрольно - подготовительные мезоциклы применяются во второй половине подготовительного периода, а иногда и в соревновательном периоде.

*Предсоревновательные мезоциклы* предназначены для окончательного становления спортивной формы за счёт устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей. Особое место в этих мезоциклах занимает целенаправленная тактическая и психическая подготовка. Важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования.

Общая тенденция динамики нагрузок в этих мезоциклах характеризуется, как правило, постепенным снижением суммарного объёма и объёма интенсивных средств тренировки перед главными соревнованиями. Это связано с существованием в организме спортсменов механизма «запаздывающей трансформации», который состоит в том, что пик спортивных достижений, как бы отстаёт по времени от пиков общего и частного наиболее интенсивных объёмов нагрузки.

Эти мезоциклы характерны для этапа непосредственной подготовки к главному соревнованию и имеют важное значение при переезде спортсменов в новые климатогеографические условия.

*Соревновательные мезоциклы.* Число и структура соревновательных мезоциклов определяются спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности спортсмена. В большинстве видов спорта соревнования в течение годичного цикла проводятся на протяжении 5 - 10 месяцев. В течение этого времени может проводиться несколько соревновательных мезоциклов, которые обычно чередуются с мезоциклами других типов.

*Восстановительно-поддерживающие мезоциклы* - составляют основу переходного периода и организуются сразу после соревновательного периода. Они характеризуются наиболее мягким тренировочным режимом, использованием эффекта активного отдыха, «переключений» форм, содержания и условий проведения тренировочных занятий, широким использованием игрового метода. Объём и интенсивность нагрузок значительно снижаются.

Мезоциклы такого типа бывают необходимы при большой продолжительности соревновательного периода, где они располагаются между сериями напряжённых состязаний. Объём соревновательных и специально-подготовительных упражнений в них также значительно снижаются.

Тренировочным микроциклом принято называть серию занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач данного этапа подготовки. Продолжительность микроциклов может колебаться от 3-4 до 10-14 дней. Наиболее распространены 7-дневные микроциклы, которые, совпадая по продолжительности с календарной неделей,

хорошо согласуются с общим режимом жизни занимающихся.

Различают следующие типы микроциклов: *втягивающие, ординарные, ударные, подводящие, соревновательные и восстановительные.*

*Втягивающие микроциклы* характеризуются невысокой суммарной нагрузкой и направлены на подведение организма спортсмена к напряжённой тренировочной работе. Они применяются на первом этапе подготовительного периода, ими часто начинаются мезоциклы, а также они применяются после болезни.

*Ординарные микроциклы* - (ординар - средний уровень).

Суммарный объём нагрузки выше, чем во втягивающих микроциклах, но меньше, чем в ударных. Они отличаются равномерным возрастанием тренировочных нагрузок, значительными по объёмам и невысоким уровнем по интенсивности. Ординарные микроциклы широко применяются в подготовительном и соревновательном периодах.

*Ударные микроциклы* характеризуются большим суммарным объёмом работы, высокими нагрузками. Их основной задачей является стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение главных задач физической, специальной и интегральной подготовки. При этом ударным элементом могут быть: объём нагрузки, её интенсивность, концентрация упражнений повышенной технической сложности и психической напряжённости, проведение занятий в экстремальных условиях внешней среды. Поэтому ударные микроциклы широко применяются в подготовительном и соревновательном периодах.

*Подводящие микроциклы* - строятся по правилам непосредственного подведения к соревнованиям. Содержание этих микроциклов может быть очень разнообразным. Оно зависит от системы поведения спортсмена к соревнованиями, особенностей подготовки на заключительном этапе. В подводящих микроциклах могут воспроизводиться режим предстоящих соревнований, решаться вопросы восстановления и психической настройки. В целом они характеризуются невысоким уровнем объёма и суммарной интенсивности, и планируются только для квалифицированных спортсменов.

Нередко подводящие микроциклы строятся в форме активного отдыха или на основе методов и средств, резко отличающихся по особенностям воздействия на организм и по режиму работы от соревновательного упражнения.

*Соревновательные микроциклы* - строятся в соответствии с программой соревнований. Структура и продолжительность этих микроциклов определяется спецификой соревнований в различных видах спорта, общим числом стартов и паузами между ними.

В зависимости от этого соревновательные микроциклы могут ограничиваться стартами и непосредственным подведением к ним, а могут включать и специальные тренировочные занятия. Однако во всех случаях мероприятия, составляющие структуру этих микроциклов, направлены на обеспечение оптимальных условий для успешной соревновательной деятельности.

**Восстановительные микроциклы.** Ими обычно завершается серия ударных микроциклов. Восстановительные микроциклы планируют и после напряжённой соревновательной деятельности. Основная их 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. Широко применяются восстановительные микроциклы в переходном периоде.

## СООТНОШЕНИЕ ОБЪЁМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО РАЗДЕЛАМ ОБУЧЕНИЯ

### Группы НП-1

	Разделы программы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
<b>I.</b>	Теоретическая подготовка	1	1	1			1			1	1			<b>6</b>
<b>II.</b>	Общая физическая подготовка	5	5	5	4	5	4	5	5	5	4		1	<b>48</b>
<b>III.</b>	Специальная физическая подготовка													
<b>IV.</b>	Техническая подготовка	13	13	12	13	12	13	13	12	13	12	10	10	<b>146</b>
<b>V.</b>	Тактическая подготовка													
<b>VI.</b>	Психологическая подготовка													
<b>VII.</b>	Интегральная подготовка	9	10	9	9	9	9	9	9	10	10	5	5	<b>103</b>
<b>VIII.</b>	Тестирование и контрольные мероприятия	1								2			1	<b>4</b>
<b>IX</b>	Медико-восстановительные мероприятия											3		<b>3</b>
<b>X</b>	Участие в соревнованиях													
<b>XI</b>	Инструктаж по технике безопасности	1							1					<b>2</b>
	Всего часов	30	29	27	26	26	27	27	27	31	27	18	17	<b>312</b>

### Группы НП-2

	Разделы программы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
<b>I.</b>	Теоретическая подготовка		1	1	1		1	1	1	1	1			8
<b>II.</b>	Общая физическая подготовка	6	5	6	5	6	5	6	6	6	5	2	2	60
<b>III.</b>	Специальная физическая подготовка													
<b>IV.</b>	Техническая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	10	10	180
<b>V.</b>	Тактическая подготовка		1							1				2
<b>VI.</b>	Психологическая подготовка													
<b>VII.</b>	Интегральная подготовка	14	14	14	14	14	14	14	15	15	15	6	6	155
<b>VIII.</b>	Тестирование и контрольные мероприятия					2				2			2	6
<b>IX.</b>	Медико-восстановительные мероприятия											2	1	3
<b>X.</b>	Участие в соревнованиях													
<b>XI.</b>	Инструктаж по технике безопасности	1							1					2
	Всего часов	37	37	37	36	38	36	37	39	41	37	20	21	<b>416</b>

### Группы НП-3

	Разделы программы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
<b>I.</b>	Теоретическая подготовка		1	1	1		1	1	1	1	1			8
<b>II.</b>	Общая физическая подготовка	6	6	6	5	6	5	6	6	6	6	2	2	62
<b>III.</b>	Специальная физическая подготовка													
<b>IV.</b>	Техническая подготовка	15	16	15	16	14	16	15	15	16	16	8	8	170
<b>V.</b>	Тактическая подготовка		1							1				2
<b>VI.</b>	Психологическая										1			1

	подготовка													
<b>VII.</b>	Интегральная подготовка	14	15	15	14	15	15	14	15	15	16	6	6	<b>160</b>
<b>VIII.</b>	Тестирование и контрольные мероприятия					2				3			3	<b>8</b>
<b>IX</b>	Медико-восстановительные мероприятия											2	1	<b>3</b>
<b>X</b>	Участие в соревнованиях													
<b>XI</b>	Инструктаж по технике безопасности	2												<b>2</b>
	Всего часов	38	39	36	36	37	37	36	37	42	40	18	20	<b>416</b>

### Группы УТ-1

	Разделы программы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
<b>I.</b>	Теоретическая подготовка	2	1	1		1	1	1	2	1	1		1	<b>12</b>
<b>II.</b>	Общая физическая подготовка	7	7	6	6	7	6	6	7	7	6	4	5	<b>74</b>
<b>III.</b>	Специальная физическая подготовка	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	2	3	<b>40</b>
<b>IV.</b>	Техническая подготовка	16	16	16	17	16	16	16	16	16	17	10	10	<b>182</b>
<b>V.</b>	Тактическая подготовка	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2			<b>16</b>
<b>VI.</b>	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			<b>10</b>
<b>VII.</b>	Интегральная подготовка	10	11	11	11	10	11	11	12	12	11	5	5	<b>120</b>
<b>VIII.</b>	Медико-восстановительные мероприятия											2	1	<b>3</b>
<b>IX</b>	Участие в соревнованиях		6	6			6	6		6	6	2	2	<b>40</b>
<b>X</b>	Инструкторская практика	1	1		1	1	1		1		1			<b>7</b>
<b>XI</b>	Судейская практика			1	1			1		1				<b>4</b>
<b>XII</b>	Тестирование и контрольные мероприятия				3					4			3	<b>10</b>
<b>XIII</b>	Инструктаж по технике безопасности	1						1						<b>2</b>

	Всего часов	43	48	48	44	40	48	49	43	53	49	25	30	<b>520</b>
--	-------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	------------

### Группы УТ-2

	Разделы программы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
<b>I.</b>	Теоретическая подготовка	2	1	1		1	1	1	2	1	1		1	<b>12</b>
<b>II.</b>	Общая физическая подготовка	7	7	6	6	7	6	6	7	7	6	4	5	<b>74</b>
<b>III.</b>	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	2	3	<b>46</b>
<b>IV.</b>	Техническая подготовка	17	16	16	17	16	17	16	16	17	17	10	11	<b>186</b>
<b>V.</b>	Тактическая подготовка	1	2	2	1	2	2	2	1	3	2			<b>18</b>
<b>VI.</b>	Психологическая подготовка			1	1	1	1	1	1	1	1			<b>8</b>
<b>VII.</b>	Интегральная подготовка	10	10	10	10	10	10	11	11	10	10	4	4	<b>110</b>
<b>VIII.</b>	Медико-восстановительные мероприятия											2	1	<b>3</b>
<b>IX</b>	Участие в соревнованиях		6	6			6	6		6	6	2	2	<b>40</b>
<b>X</b>	Инструкторская практика		1		1	1	1		1		1			<b>6</b>
<b>XI</b>	Судейская практика			1	1	1		1		1				<b>5</b>
<b>XII</b>	Тестирование и контрольные мероприятия				3					4			3	<b>10</b>
<b>XIII</b>	Инструктаж по технике безопасности	1						1						<b>2</b>
	Всего часов	42	47	47	44	43	48	50	43	54	48	24	30	<b>520</b>

### Группы УТ-3

	Разделы программы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
<b>I.</b>	Теоретическая подготовка	2	2	2		2	2	2	2	2	1		1	<b>18</b>
<b>II.</b>	Общая физическая подготовка	8	8	7	7	8	7	7	8	8	7	5	6	<b>86</b>
<b>III.</b>	Специальная физическая подготовка	5	6	5	5	6	5	6	6	6	5	3	4	<b>62</b>

<b>IV.</b>	Техническая подготовка	12	11	11	11	11	11	11	12	11	11	6	8	<b>126</b>
<b>V.</b>	Тактическая подготовка	2	4	4	2	3	3	4	2	4	4	1	1	<b>34</b>
<b>VI.</b>	Психологическая подготовка	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1			<b>18</b>
<b>VII.</b>	Интегральная подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	8	10	<b>168</b>
<b>VIII.</b>	Медико-восстановительные мероприятия				2	2	2		2	2	2	10	6	<b>28</b>
<b>IX.</b>	Участие в соревнованиях		6	7			6	7		7	7	2	2	<b>44</b>
<b>X.</b>	Инструкторская практика		1		1	1	1	1	1	1	1			<b>8</b>
<b>XI.</b>	Судейская практика		1	1	1	1	1	1	1	1	1			<b>8</b>
<b>XII.</b>	Тестирование и контрольные мероприятия	1	1	1	4	1	1	1	1	5	1	1	4	<b>22</b>
<b>XIII.</b>	Инструктаж по технике безопасности	1						1						<b>2</b>
	Всего часов	47	57	55	50	54	56	58	50	64	55	36	42	<b>624</b>

#### **Группы УТ-4**

	Разделы программы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
<b>I.</b>	Теоретическая подготовка	1	2	2		2	3	2	2	3	2		1	<b>20</b>
<b>II.</b>	Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	6	8	<b>104</b>
<b>III.</b>	Специальная физическая подготовка	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	4	5	<b>78</b>
<b>IV.</b>	Техническая подготовка	13	13	12	12	12	12	13	13	12	12	7	9	<b>140</b>
<b>V.</b>	Тактическая подготовка	2	5	5	3	4	4	4	3	5	5	1	1	<b>42</b>
<b>VI.</b>	Психологическая подготовка	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1			<b>18</b>
<b>VII.</b>	Интегральная подготовка	17	18	18	18	17	17	17	18	18	18	9	11	<b>196</b>
<b>VIII.</b>	Медико-восстановительные мероприятия				2	2	2		2	2	2	11	7	<b>30</b>
<b>IX.</b>	Участие в соревнованиях		7	8			7	8		8	8	3	3	<b>52</b>
<b>X.</b>	Инструкторская		1		1	1	1	1	1	1	1			<b>8</b>

	практика													
<b>XI</b>	Судейская практика	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1			<b>12</b>
<b>XII</b>	Тестирование и контрольные мероприятия	1	1	1	5	1	1	1	1	6	1	1	6	<b>26</b>
<b>XIII</b>	Инструктаж по технике безопасности	1						1						<b>2</b>
	Всего часов	52	66	65	61	58	66	66	60	74	67	42	51	<b>728</b>

### Группы УТ-5

	Разделы программы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
<b>I.</b>	Теоретическая подготовка	1	2	3	1	2	3	3	2	3	3		1	24
<b>II.</b>	Общая физическая подготовка	12	12	11	11	11	12	12	12	12	11	4	6	126
<b>III.</b>	Специальная физическая подготовка	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4	6	89
<b>IV.</b>	Техническая подготовка	14	14	13	13	13	13	14	14	13	13	7	9	150
<b>V.</b>	Тактическая подготовка	2	5	6	3	4	5	5	3	5	5	1	2	46
<b>VI.</b>	Психологическая подготовка	1	2	3	2	2	3	3	3	2	1			22
<b>VII.</b>	Интегральная подготовка	19	20	20	20	19	19	19	20	20	20	9	11	216
<b>VIII.</b>	Медико-восстановительные мероприятия				3	3	3		3	3	3	11	7	36
<b>IX</b>	Участие в соревнованиях		9	10			9	10		10	10	4	4	66
<b>X</b>	Инструкторская практика		1	1	2	1	1	2	1	1	1			11
<b>XI</b>	Судейская практика	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1			14
<b>XII</b>	Тестирование и контрольные мероприятия	1	2	1	6	1	2	2	1	6	1	1	6	30
<b>XIII</b>	Инструктаж по технике безопасности	1						1						2
	Всего часов	59	77	77	71	66	79	80	69	84	77	41	52	<b>832</b>

## Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки

### Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Этап подготовки № темы	Темы теоретической подготовки	Объём в год (в минутах) min/max	Сроки проведения	Краткое содержание
<b>НП- 1, 2-3 года обучения</b>	Всего на этапе НП	360/480	В течение учебного года	Проводят тренеры-преподаватели
№1	Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочном занятии	20/30	Сентябрь Январь	Приложение 3
№2	История и развитие вида спорта	20/30	октябрь	История вида спорта, развитие футбола в России и за рубежом
№3	Физическая культура-важное средство развития и укрепления здоровья человека	20/30	ноябрь	Понятие о физической культуре, формы физической культуры, физическая культура, как средство трудолюбия, воли, развития жизненно важных умений и навыков. Влияние физических упражнений на организм спортсмена
№4	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	40/50	декабрь	Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов
№5	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена	40/60	январь	Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Закаливание и его сущность. Питание и его значение.
№6	Врачебный контроль и самоконтроль.	30/40	февраль	Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях футболом. Содержание

				самоконтроля. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях футболом. Причины травм, их профилактика при занятиях.
№7	Физиологические основы спортивной тренировки	40/50	март	Тренировка - процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.
№8	Общая и специальная физическая подготовка	50/60	апрель	Атлетическая подготовка футболиста и ее значение. Подготовка функциональных систем и развитие двигательных качеств футболиста. Краткая характеристика средств физической подготовки футболистов. Взаимосвязь двигательных качеств.
№9	Основы техники и тактики игры в футбол	50/60	май	Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов футбола, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками.
№10	Правила игры. Организация и проведение соревнований	30/40	июнь	Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Виды соревнований.
№11	Места занятий, оборудование, инвентарь	20/30	июль	Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований по футболу. Разметка поля. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.
<b>УТГ</b>	Всего на этапе обучения	720/1440	В течение учебного года	Проводят тренеры-преподаватели
№1	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	40/80	сентябрь	Спорт-явление культурной жизни. Роль спорта в формировании личности, воспитание волевых качеств, уверенности в своих силах
№2	История возникновения олимпийского движения	40/90	октябрь	Олимпийское движение, олимпийская хартия, МОК, идеи олимпизма
№3	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	60/140	ноябрь	Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические

	Режим и питание спортсмена			<p>требования, предъявляемые к местам занятий футболу.</p> <p>Гигиенические требования к личному снаряжению футболистов, спортивной одежде и обуви.</p> <p>Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.</p>
№4	Общая и специальная физическая подготовка	80/180	декабрь	<p>Средства подготовки для футболистов различных возрастных групп. Средства физической подготовки вратаря и полевых игроков. Особенности развития скоростно-силовых качеств, общей и специальной работоспособности футболистов. Роль и значение педагогического контроля за уровнем физической подготовленности футболистов.</p> <p>Методы контроля: контрольные нормативы и упражнения общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.</p>
№5	Технико-тактические действия в футболе	90/200	В течение года	<p>Анализ и пути развития техники игры вратаря. Приемы техники, применяемые ведущими игроками.</p> <p>Новое в технике футбола, тенденция развития футбола. Рост требований к расширению технического арсенала. Индивидуализация техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности футболистов.</p> <p>Методы контроля педагогические наблюдения, контрольные упражнения и нормативы по технике. Общие понятия о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Общие особенности тактики российского футбола. Тактический план встречи, его составление и осуществление. Борьба за инициативу - важнейшая тактическая задача и пути ее решения. Понятие об индивидуальной, групповой и</p>

				<p>командной тактике. Тактика игры в атаке и обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот. Средства тактики. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная тактика - средство решения общей задачи. Групповая тактика, ее понятие и содержание. Основы тактических взаимодействий. Сочетание наигранных и разученных комбинаций с творческим их развитием. Групповые взаимодействия как средство решения общей тактической задачи командной игры. Командные взаимодействия в нападении и защите. Характеристика разновидностей атак и контратак. Тактика игры в большинстве и меньшинстве. Значение тактических заданий футболистам на игры, умение играть по избранному плану, заданию. Зависимость тактического построения игры команды от возможностей игроков.</p>
№6	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи	70/180	январь	<p>Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях футболом. Содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение тренироваться. Дневник самоконтроля. Особенности спортивного травматизма при занятиях футболом. Причины травм, их профилактика при занятиях. Оказание первой помощи при травмах. Спортивный массаж, общее понятие о спортивном массаже и его значение. Основные приемы массажа. Противопоказания к массажу.</p>
№7	Теоретические основы технико-тактической подготовки, техника вида спорта	60/120	февраль	<p>Понятийный аппарат, спортивная техника и тактика, методы обучения. Рациональная техника, индивидуальная техника</p>
№8	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	60/110	март	<p>Характеристика психологической подготовки, волевые качества личности, система волевых качеств. Регуляция уровня</p>

				эмоционального возбуждения
№9	Правила игры. Организация и проведение соревнований	70/120	апрель	Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи, как воспитателя, способствующего повышению спортивного мастерства футболиста. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, смешанная и с выбыванием. Их особенности. Положения о соревнованиях и его содержание. Составление календаря спортивных встреч. Оценка результатов соревнований, формы и порядок представления отчета. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка места для соревнований, информация. Воспитывающая роль судьи, как педагога.
№10	Места занятий, оборудование, инвентарь	60/90	май	Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.
№11	Установка перед играми и разбор проведенных игр	90/130	В течение года	Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника. Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков. Техника и тактика игры команды и ее отдельных игроков. Особенности игры вратаря. Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности. Возможные изменения тактики в ходе соревнований. Замена в ходе игры. Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задания игрокам. Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом. Разбор проведенной игры. Выполнения намеченного плана команды и отдельных игроков. Положительные

				и отрицательные стороны в игре команды, отдельных игроков. Анализ тактических, технических ошибок. Проявление моральных и волевых качеств в ходе соревнований. Выполнение своих обязанностей. Использование технических протоколов для разбора проведенных игр
--	--	--	--	--

## **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

(материал для всех этапов подготовки)

- строевые упражнения (построения и перестроения, виды размыканий, повороты на месте и ходьбе);
- разновидности ходьбы, бега, прыжков;
- общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств;
- лазание по гимнастической стенке и скамейке;
- ходьба и бег по пересеченной местности;
- легкоатлетические упражнения: бег 20,30 метров, кросс до 2000 метров;
- подвижные игры и эстафеты с применением силовых приемов;
- сопутствующие виды спорта: мини-футбол;
- спортивные игры: волейбол, баскетбол, ручной мяч;
- упражнения для развития силы и силовой выносливости с использованием тренажеров, приспособлений и отягощений.

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

(материал для групп учебно-тренировочного этапа подготовки)

### 1.1. Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости.

По сигналу рывки на 5-10 метров из различных исходных положений. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры.

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

Ускорения под уклон 3-5 градусов.

Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Обводка препятствий (на скорость).

Переменный бег на дистанции 100-150м.

Бег с изменением направления до 180 градусов.

Бег с изменением скорости. Челночный бег.

Бег с «тенью» (повторение движений партнера). Тоже с мячом.

Выполнение элементов техники в быстром темпе.

### 1.2. Упражнения для вратаря.

Из стойки вратаря рывки из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча.

Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 метра с последующей ловлей или отбиванием мяча.

Упражнения в ловле теннисного мяча

#### 2.1. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением.

Подскоки и прыжки после приседа с отягощением или без отягощения.

Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением.

Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью.

Беговые и прыжковые упражнения в гору, на песке.

Вбрасывание набивного и футбольного мяча на дальность.

Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота.

Удары на дальность.

Толчки плечом партнера, борьба за мяч.

#### 2.2. Упражнения для вратарей.

Из упора стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах.

Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

Сжимание теннисного мяча.

Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.

Упражнение в ловле набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон.

Серии прыжков в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же с отягощением.

#### 3.1. Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения: повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек, с даром по воротам, с увеличением длины рывка.

Игровые упражнения с мячом большей интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

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

#### 4.1 Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Кувырки вперед, назад, в стороны. Жонглирование мячом. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

#### 4.2 Для вратаря.

Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, перекатами. Кувырки вперед и назад.

## **ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Этап начальной подготовки**

#### **Техническая подготовка**

##### **1. Удары по мячу ногой.**

Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по прыгающему и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений.

Удары на точность в определенную цель.

##### **2. Удары по мячу головой.**

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

Удары на точность в определенную цель.

##### **3. Остановка мяча.**

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

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

##### **4. Ведение мяча.**

Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение мяча правой и левой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения. Ведение мяча между стоек, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки.

##### **5. Отбор мяча.**

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

##### **6. Техника игры вратаря.**

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

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

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

Отбивание мяча одной и 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 и с рук.

### **Тактическая подготовка**

#### **Тактика нападения**

##### 1.Индивидуальные действия без мяча.

Правильное расположение на поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для открывания на свободное место с целью получения мяча.

##### 2.Индивидуальные действия с мячом.

Целесообразное использование изученных ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки в зависимости от игровой ситуации.

##### 3.Групповые действия.

Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях.

#### **Тактика защиты**

##### 1.Индивидуальные действия.

Правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча. Выбор момента и способа действия для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

##### 2.Групповые действия.

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

##### 3.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 открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при стандартных положениях.

### **Тренировочный этап**

**(начальная специализация, 1-2 год обучения)**

#### **Техническая подготовка**

##### 1.Техника передвижения.

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

##### 2. Удары по мячу ногой.

Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему, летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Удары правой и левой ногой.

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

### 3. Удары по мячу головой.

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

### 4. Остановка мяча.

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад. Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией.

### 5. Ведение мяча.

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

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

### 6. Обманные движения (финты).

Обманные движения, уход выпадам и переносом ноги через мяч. Финты ударом ногой с убиением мяча под себя и с пропуском мяча партнеру. Обманные движения «остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой».

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

### 7. Отбор мяча.

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

### 8. Вбрасывание мяча.

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

### 9. Техника вратаря.

Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией мячей. Ловля на месте и в движении и 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 в прыжке.

Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

Выбивание мяча с земли и рук на точность и дальность.

## **Тактическая подготовка**

### **Тактика нападения**

#### 1. Индивидуальные действия.

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

#### 2. Групповые действия

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

#### 3. Командные действия.

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

### **Тактика защиты**

#### 1. Индивидуальные действия.

Противодействие маневрированию, 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.

#### 2. Групповые действия.

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

#### 3. Командные действия.

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

#### 4. Тактика вратаря.

Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих мячей. Указания партнерам по обороне, как занять позицию. Выполнение с защитниками комбинаций при введении мяча от ворот.

## **Тренировочный этап (углубленная специализация, 3-5 год обучения)**

### **Техническая подготовка**

#### 1. Техника передвижения.

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

#### 2. Удары по мячу ногой.

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

Совершенствование умения точно и неожиданно для вратаря совершать удары по воротам.

#### 3. Удары по мячу головой.

Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении.

Совершенствование техники ударов лбом в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

#### 4. Остановка мяча.

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

#### 5. Ведение мяча.

Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, совершая рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10м, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

#### 6. Обманные движения.

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

Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды, развития у занимающихся двигательных качеств, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов.

#### 7. Отбор мяча.

Совершенствование в отборе изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади. Отбор мяча с использованием толчка плечом.

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

#### 8. Вбрасывание мяча.

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

#### 9. Техника игры вратаря.

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

Действия вратаря против вышедшего с мячом противника: ловля мяча без падения и с падением в ноги.

Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

Совершенствование бросков руками и выбивания мяча ногами на дальность и точность.

### **Тактическая подготовка**

#### **Тактика нападения**

##### 1. Индивидуальные действия.

Маневрирование на поле: открывание для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования и подключения из обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

##### 2. Групповые действия.

Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот соперника.

Совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные передачи. Острота действия в завершающей фазе атаки.

##### 3. Командные действия.

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

#### **Тактика защиты**

##### 1. Индивидуальные действия.

Совершенствование закрывания, перехвата и отбора мяча. Эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

## 2. Групповые действия.

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

Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника.

## 3. Командные действия.

Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной, комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к атаке. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.

## 4. Тактика вратаря.

Выбор места в штрафной площади при ловле мяча на выходе и перехвате. Правильно определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах.

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

## **Неспецифические средства подготовки юных футболистов**

Этот вид подготовки реализуют при выполнении учащимися неигровых упражнений. Применение таких упражнений положительно сказывается на уровне физической подготовленности юных футболистов. Дети выполняют следующие комплексы упражнений.

### ***Координационные упражнения***

Футбол – один из самых сложных по координации видов спорта. Поэтому развитию координационных механизмов, от которых зависит становление технического мастерства спортсменов, нужно уделять внимание с первых дней занятий футболом.

Для решения этих задач на начальном этапе подготовки следует разнообразить средства тренировки, а также создать условия для повышения положительного фона занятий. Кроме того, на данном этапе обучения необходимо расширять объем двигательных умений и навыков юных футболистов, являющихся базой для разучивания всех игровых двигательных действий. Именно в этот период обучение необходимо строить по принципу «от простого к сложному», т.е. сначала разучивать отдельные элементы двигательных действий (учить «буквы»), а потом складывать из них игровые приемы и комбинации («слова» и «фразы»).

В игровых упражнениях юные футболисты должны уметь быстро и тактически целесообразно перестраивать свои двигательные действия в зависимости от изменяющихся условий. Эффективность такой перестройки зависит от уровня их координационной подготовленности. Например, точные

удары по мячу после ведения возможны лишь в тех случаях, когда нервно-мышечный аппарат футболиста способен быстро перестраивать как форму двигательного действия, так и структуру мышечной активности. При выполнении координационных упражнений мышцы «учатся» точно дозировать степень своего напряжения и расслабления. Потом, в соответствии с закономерностями переноса двигательных навыков и физических качеств, на основе этих умений будет регулироваться сила ударов, а также задаваться нужное направление движения мяча.

Все это диктует необходимость того, чтобы каждый тренер использовал комплексы упражнений для развития двигательных- координационных способностей футболистов.

## **Инструкторская и судейская практика**

Для подготовки футболистов в программный материал для практических занятий включена инструкторская и судейская практика. Работа по освоению инструкторских и судейских навыков начинается с учебно-тренировочного этапа. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы спортсменов. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание определяется в зависимости от подготовленности занимающихся и на основании материала для соответствующего этапа.

### **➤ Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

#### **Первый год**

1. Освоение терминологии, принятой в футболе.
2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
4. Подготовка в качестве дежурного мест для занятий, инвентаря и оборудования.

#### **Второй год**

1. Умение вести наблюдения за спортсменами, выполняющими прием игры, и находить ошибки.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подаче нижней и верхней прямой.
3. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

#### **Третий год**

1. Вести наблюдения за спортсменами, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях.

2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).

3. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей судей и ведение технического отчета.

#### **Четвертый год**

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.

2. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.

3. Судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей судей и секретаря.

#### **Пятый год**

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.

2. Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры.

3. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в футбол.

4. Проведение соревнований по футболу в общеобразовательной и в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

Для получения судейской категории «юный судья», судья 3-й категории нужно освоить следующие умения и навыки:

1. составить положение для проведения первенства школы по футболу;

2. участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером;

3. участвовать в судействе учебных игр в поле (самостоятельно);

4. участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.

Условия присвоения судейских категорий:

*Судейская категория «Юный судья»* присваивается обучающимся моложе 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного уровня по футболу;

*Третья судейская категория* присваивается лицам не моложе 16 лет, прошедшим соответствующую подготовку и имеющим практику судейства соревнований по виду спорта.

## **Профессиональная ориентация спортсменов**

Проблема выбора профессии является одной из главной в жизни каждого человека. Ориентация на профессиональный труд и выбор своего профессионального будущего юноши или девушки выступает как неотъемлемая часть образовательного процесса. Особо значимой является проблема приобретения обучающимися адекватных представлений о профессиональной деятельности и собственных возможностях, проблема формирования умения включаться в общественно производительный труд и социальные отношения трудового коллектива.

*Цель:* формирование внутренней готовности обучающихся к осознанному и самостоятельному определению в выборе профессии, корректировке и реализации своих профессиональных планов.

*Задачи:*

- формирование общей готовности обучающегося к самоопределению;
- активизация проблемы выбора профессии;
- выявление интересов, склонностей обучающихся, направленности личности, профессиональных первичных намерений;
- уточнение соответствия выбранной профессии своим склонностям и особенностям;
- расширение представлений обучающихся о мире профессий и их особенностях;
- информирование обучающихся о профессиональных учебных заведениях и рынке труда.

Профессиональная ориентация обучающихся – многоуровневая система. В её структуре можно выделить:

- Профессиональное просвещение
- Профессиональное воспитание
- Профессиональная диагностика
- Профессиональная консультация
- Профессиональный отбор
- Профессиональная адаптация

Профориентационная работа в спортивной школе организована на трех уровнях:

- Тренеры-преподаватели;
- Обучающиеся;
- Родители

Основные направления работы

*1. Информационно-просветительское направление. Цель этого направления – создать у обучающихся максимально четкий и конкретный образ профессий, связанных с физической культурой и спортом. Это поможет в будущем сделать наиболее осознанный и осмысленный выбор.*

Профориентационная работа может осуществляться на тренировках, соревнованиях, в выездных спортивно-оздоровительных лагерях. Тренер-преподаватель должен сообщать обучающимся определенные знания о профессиях; раскрывать социальные, экономические и психологические стороны профессий; информировать обучающихся о путях овладения избранными профессиями; формировать ценностные ориентации, стойкие профессиональные интересы и мотивы выбора профессии

*2. Диагностическое направление. Это направление реализуется в следующих планах:*

- изучение способностей, склонностей, интересов в процессе вовлечения обучающихся в разнообразные виды деятельности самопознание, исследование подростком своих качеств в контексте определенной профессии (или разных профессий в области спорта);

- оценка своих возможностей, определение степени выраженности тех или иных профессионально важных качеств и прочих ресурсов, обуславливающих профессиональный выбор.

*3. Консультационное направление* подразумевает содействие профессиональному выбору обучающихся, основанного на учете мотивов человека, его интересов, склонностей, личностных проблем. Оно может включать в себя диагностический или информационный аспект, но может и не включать.

*4. Обучающее (или формирующее).* В русле этого направления тренеры-преподаватели формируют у обучающихся следующие умения:

- умение анализировать мир спортивных профессий;

- умение анализировать свои возможности и ограничения в ситуации профессионального выбора.

### **Самообразование**

Самообразование спортсменов применяется на учебно-тренировочном этапе как самостоятельное выполнение заданий с дистанционной образовательной платформы <https://sport-dussh.kngcit.ru/deyatelnost/дистанционное-обучение>,

выполнение творческих проектов, раскрывающих теоретические вопросы физической культуры, вида спорта футбол

- Подготовка творческих работ (видеороликов) для участия в конкурсных мероприятиях
- Работа в группах в Контакте в сети Интернет
- Самоподготовка теоретических вопросов
- Самостоятельное выполнение домашних заданий по общефизической и специальной физической подготовке
- Тестирование в сети Интернет по антидопинговым вопросам (РУСАДА), техники и тактики футбола, просмотр в сети Интернет, видеохостинг «Youtube».

- Ежедневные выполнения спортивных упражнений (утренняя зарядка видеоролики дистанционной образовательной платформы: <https://sport-dussh.kngcit.ru/deyatelnost/дистанционное-обучение>)

### **Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание**

*Восстановление спортивной работоспособности*- неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама спортивная тренировка. В настоящее время всё многообразие средств и методов восстановительных мероприятий можно разделить на три группы:

#### 1. Педагогические средства восстановления:

- Варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований
- Варьирование планирования нагрузок в рамках отдельного занятия, недельного, месячного, годового циклов
- Использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок
- Переключение с одних упражнений на другие
- Рациональная организация всего режима дня в целом.

#### 2. Психологические средства восстановления:

- Аутогенная тренировка
- Психорегулирующая тренировка
- Применение мышечной релаксации
- Разнообразные виды досуга
- Просмотр кинофильмов, прослушивание музыки

#### 3. Медико-биологические средства восстановления:

- Рациональное питание
- Витаминизация
- Разнообразные виды массажа
- Разнообразные виды гидропроцедур
- Физиотерапия
- Ультрафиолетовое облучение
- Восстановительные мероприятия в режиме летнего спортивно-оздоровительного сбора (на море).

Медицинское обслуживание спортсменов осуществляется по требованиям Приказа Минздрава России от 23.10.2022 №1144н «Об утверждении порядка 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" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях"

### **Воспитательная работа**

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

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

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

#### **Воспитательные средства:**

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

#### **Основные воспитательные мероприятия:**

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

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

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

### **Психологическая подготовка**

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

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

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

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

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

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

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

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

На занятиях тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых

черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

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

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

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

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

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

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

### ***Рекомендации по организации психологической подготовки***

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

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

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- 1) понимание задач на предстоящих соревнованиях;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время, место, температура и т.д.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям

с учетом этих особенностей;

4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей выступлением;

6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач.

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

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

1) состояние боевой готовности;

2) предстартовая лихорадка;

3) предстартовая апатия;

4) состояние самоуспокоенности.

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

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, мышечному напряжению, которые могут снизить излишнее возбуждение; увеличить общую продолжительность разминки;

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

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

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения («я выиграю»).

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

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом

индивидуальных особенностей спортсмена.

### **Учебно-тренировочные сборы**

В процессе многолетней тренировки спортсменов предусмотрены тренировочные сборы на учебно-тренировочном этапе:

- Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям до 14 дней;
- Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке от 14 до 18 дней;
- Восстановительные сборы от 7 до 14 дней;
- Тренировочные сборы в каникулярный период до 21 дня.

### **Система спортивного отбора и контроля**

#### ***Виды контроля общей и специальной физической, технической и тактической подготовки***

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

Различают следующие виды контроля:

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

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

Для оценки эффективности спортивной подготовки в школе используются следующие критерии:

***На этапе начальной подготовки:***

- уровень усвоения занимающимся преподаваемого материала;

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

*На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

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

Основными видами контроля являются выполнение контрольных нормативов по физической, технической и тактической подготовке (тестирование), успешное выступление в соревнованиях различного ранга, выполнение норм для присвоения спортивных разрядов.

Проведение контроля для перевода (зачисления) занимающихся на следующий этап подготовки осуществляется в конце спортивного сезона (май-август).

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «футбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «футбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные нормативы для перевода в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
<b>2 год подготовки</b>		
Скорость	Бег на 30 м со старта (не более 6,8 с)	Бег на 30 м со старта (не более 7,0 с)
	Бег на 60 м со старта (не более 12,0 с)	Бег на 60 м со старта (не более 12,3 с)
	Челночный бег 3*10 м (не более 10,2 с)	Челночный бег 3 * 10 м (не более 10,5 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Тройной прыжок (не менее 335 см)	Тройной прыжок (не менее 275 м)
	Прыжок в высоту с места с отталкиванием двумя ногами (не менее 11 см)	Прыжок в высоту с места с отталкиванием двумя ногами (не менее 11 см)

Выносливость	Бег на 1000 м (без остановки)	Бег на 1000 м (без остановки)
Координационные способности	Время устойчивого равновесия (не менее 27,0 с)	Время устойчивого равновесия (не менее 25,0 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (+ 4 см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (+ 5 см)
Техническое мастерство	Бег с мячом 30 м (не более 6,6 с)	Бег с мячом 30 м (не более 7,0 с)
	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (не более 14,3 с)	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (не более 14,8 с)
	Жонглирование мяча (не менее 8 раз)	Жонглирование мяча (не менее 6 раз)

Оценка уровня игрового мышления	Игра в футбол	
Оценка уровня теоретических знаний	Тестирование	
<b>3 год подготовки</b>		
Скорость	Бег на 30 м со старта (не более 6,7 с)	Бег на 30 м со старта (не более 6,9 с)
	Бег на 60 м со старта (не более 11,9 с)	Бег на 60 м со старта (не более 12,2 с)
	Челночный бег 3 * 10 м (не более 10,1 с)	Челночный бег 3* 10 м (не более 10,4 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Тройной прыжок (не менее 340 см)	Тройной прыжок (не менее 280 см)
	Прыжок в высоту с места с отталкиванием двумя ногами (не менее 12 см)	Прыжок в высоту с места с отталкиванием двумя ногами (не менее 12 см)
Выносливость	Бег на 1000 м (без остановки)	Бег на 1000 м (без остановки)
Координационные способности	Время устойчивого равновесия (не менее 27,0 с)	Время устойчивого равновесия (не менее 25,0 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (+ 4 см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (+ 5 см)
Техническое мастерство	Бег с мячом 30 м (не более 6,4 с)	Бег с мячом 30 м (не более 6,8 с)
	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (не более 14,0 с)	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (не более 14,5 с)
	Жонглирование мяча (не менее 10 раз)	Жонглирование мяча (не менее 8 раз)
Оценка уровня игрового мышления	Игра в футбол	
Оценка уровня теоретических знаний	Тестирование	

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,  
иные нормативы для перевода в группы на тренировочном этапе  
(этап спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>1 год подготовки</b>		
Скорость	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,8 с)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 3,0 с)
	Бег на 15 м с хода (не более 2,4 с)	Бег на 15 м с хода (не более 2,6 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,9 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 5,1 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,6 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,8 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 70 см)
	Тройной прыжок (не менее 6 м 20 см)	Тройной прыжок (не менее 5 м 80 см)
	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (не менее 16 см)
	И.П. - руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (не менее 12 см)	И.П. - руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (не менее 10 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 4 м)
	Подтягивание на высокой перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 9 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (не менее 25 раз)

Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2 с. (не менее 1 раз)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2 с. (не менее 1 раз)
Выносливость	6-ти минутный бег (не менее 1200 м)	6-ти минутный бег (не менее 1000 м)
Техническое мастерство	Бег с мячом 30 м (не более 6,0 с)	Бег с мячом 30 м (не более 6,5 с)
	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (не более 11,5 с)	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (не более 12,0 с)
	Вбрасывание мяча (не менее 10,0 м)	Вбрасывание мяча (не менее 9,0 м)
	Жонглирование мяча в движении (не менее 25 м)	Жонглирование мяча в движении (не менее 15 м)
	Удар по мячу на точность (6 раз)	Удар по мячу на точность (5 раз)
	Удар по мячу на дальность (не менее 45 м)	Удар по мячу на дальность (не менее 30 м)
	<b>Для вратарей</b>	
	Удар по мячу на дальность и точность (не менее 25 м)	Удар по мячу на дальность и точность (не менее 20 м)
	Бросок мяча на дальность (не менее 15 м)	Бросок мяча на дальность (не менее 11 м)
Оценка уровня игрового мышления	Игра в футбол	
Оценка уровня теоретических знаний	Тестирование	
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	(тесты)
	Юноши	Девушки
<b>2 год подготовки</b>		
Скорость	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,7 с)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,95 с)
	Бег на 15 м с хода (не более 2,35 с)	Бег на 15 м с хода (не более 2,55 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,85 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 5,1 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,5 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,75 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 95 см)	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 75 см)
	Тройной прыжок (не менее 6 м 30 см)	Тройной прыжок (не менее 5 м 90 см)

	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (не менее 21 см)	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (не менее 17 см)
	И.П. - руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (не менее 13 см)	И.П. - руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (не менее 11 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м 50 см)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 4 м 50 см)
	Подтягивание на высокой перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (не менее 9 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 17 раз)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (не менее 27 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2 с. (не менее 1 раз)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2 с. (не менее 1 раз)
Выносливость	6-ти минутный бег (не менее 1400 м)	6-ти минутный бег (не менее 1200 м)
Техническое мастерство	Бег с мячом 30 м (не более 5,8 с)	Бег с мячом 30 м (не более 6,3 с)
	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (не более 11,0 с)	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (не более 11,5 с)
	Вбрасывание мяча (не менее 13,0 м)	Вбрасывание мяча (не менее 10,0 м)
	Жонглирование мяча в движении (не менее 30 м)	Жонглирование мяча в движении (не менее 20 м)
	Удар по мячу на точность (7 раз)	Удар по мячу на точность (6 раз)
	Удар по мячу на дальность (не менее 50 м)	Удар по мячу на дальность (не менее 35 м)
Техническое мастерство	<b>Для вратарей</b>	
	Удар по мячу на дальность и точность (не менее 28 м)	Удар по мячу на дальность и точность (не менее 22 м)
	Бросок мяча на дальность (не менее 17 м)	Бросок мяча на дальность (не менее 13 м)
Оценка уровня игрового мышления	Игра в футбол	
Оценка уровня теоретических знаний	Тестирование	

<b>3 год подготовки</b>		
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,6 с)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,9 с)
	Бег на 15 м с хода (не более 2,3 с)	Бег на 15 м с хода (не более 2,5 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,8 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 5,0 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,5 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,7 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 80 см)
	Тройной прыжок (не менее 6 м 40 см)	Тройной прыжок (не менее 6 м)
	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (не менее 22 см)	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (не менее 18 см)
	И.П. - руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (не менее 14 см)	И.П. - руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (не менее 12 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 7 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 5 м)
	Подтягивание на высокой перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 10 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (не менее 30 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2 с. (не менее 1 раз)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2 с. (не менее 1 раз)
Выносливость	6-ти минутный бег (не менее 1600 м)	6-ти минутный бег (не менее 1400 м)

Техническое мастерство	Бег с мячом 30 м (не более 5,6 с)	Бег с мячом 30 м (не более 6,1 с)
	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (не более 10,0 с)	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (не более 11,0 с)
	Вбрасывание мяча (не менее 15,0 м)	Вбрасывание мяча (не менее 12,0 м)
	Жонглирование мяча в движении (не менее 35 м)	Жонглирование мяча в движении (не менее 25 м)
	Удар по мячу на точность (7 раз)	Удар по мячу на точность (6 раз)
	Удар по мячу на дальность (не менее 60 м)	Удар по мячу на дальность (не менее 45 м)
	<b>Для вратарей</b>	
	Удар по мячу на дальность и точность (не менее 30 м)	Удар по мячу на дальность и точность (не менее 25 м)
	Бросок мяча на дальность (не менее 20 м)	Бросок мяча на дальность (не менее 15 м)
Оценка уровня игрового мышления	Игра в футбол	
Оценка уровня теоретических знаний	Тестирование	
Спортивный разряд	3, 2 юношеский разряд	
<b>4 год подготовки</b>		
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,55 с)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,9 с)
	Бег на 15 м с хода (не более 2,2 с)	Бег на 15 м с хода (не более 2,5 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,75 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 5,0 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,4 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,7 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 2 м 05 см)	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 85 см)
	Тройной прыжок (не менее 6 м 45 см)	Тройной прыжок (не менее 6 м 10 см)
	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (не менее 22 см)	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (не менее 18 см)
	И.П. - руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (не менее 15 см)	И.П. - руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (не менее 13 см)

Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 7 м 50 см)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 5 м 20 см)
	Подтягивание на высокой перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 10 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 23 раз)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (не менее 31 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2 с. (не менее 1 раз)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2 с. (не менее 1 раз)
Выносливость	6-ти минутный бег (не менее 1700 м)	6-ти минутный бег (не менее 1500 м)
Техническое мастерство	Бег с мячом 30 м (не более 5,5 с)	Бег с мячом 30 м (не более 6,0 с)
	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (не более 9,5 с)	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (не более 10,5 с)
	Вбрасывание мяча (не менее 17,0 м)	Вбрасывание мяча (не менее 13,0 м)
	Жонглирование мяча в движении (не менее 36 м)	Жонглирование мяча в движении (не менее 26 м)
	Удар по мячу на точность (7 раз)	Удар по мячу на точность (6 раз)
	Удар по мячу на дальность (не менее 65 м)	Удар по мячу на дальность (не менее 50 м)
	<b>Для вратарей</b>	
	Удар по мячу на дальность и точность (не менее 33 м)	Удар по мячу на дальность и точность (не менее 26 м)
	Бросок мяча на дальность (не менее 22 м)	Бросок мяча на дальность (не менее 17 м)
Оценка уровня игрового мышления	Игра в футбол	
Оценка уровня теоретических знаний	Тестирование	
Спортивный разряд	1 юношеский разряд	
<b>5 год подготовки</b>		
Скорость	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,54 с)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,85 с)

	Бег на 15 м с хода (не более 2,17 с)	Бег на 15 м с хода (не более 2,45 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,7 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,95 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,35 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,65 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 2 м 07 см)	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 87 см)
	Тройной прыжок (не менее 6 м 50 см)	Тройной прыжок (не менее 6 м 15 см)
	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (не менее 23 см)	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (не менее 19 см)
	И.П. - руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (не менее 16 см)	И.П. - руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (не менее 14 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 8 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 5 м 50 см)
	Подтягивание на высокой перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 10 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 24 раз)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту(не менее 32 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2 с. (не менее 1 раз)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2 с. (не менее 1 раз)
Выносливость	6-ти минутный бег (не менее 1900 м)	6-ти минутный бег (не менее 1600 м)
Техническое мастерство	Бег с мячом 30 м (не более 5,4 с)	Бег с мячом 30 м (не более 5,9 с)
	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (не более 9,0 с)	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (не более 10,0 с)
	Вбрасывание мяча (не менее 18,0 м)	Вбрасывание мяча (не менее 14,0 м)
	Жонглирование мяча в движении (не менее 38 м)	Жонглирование мяча в движении (не менее 28 м)
	Удар по мячу на точность	Удар по мячу на точность

	(8 раз)	(7 раз)
	Удар по мячу на дальность (не менее 70 м)	Удар по мячу на дальность (не менее 55 м)
	<b>Для вратарей</b>	
	Удар по мячу на дальность и точность (не менее 35 м)	Удар по мячу на дальность и точность (не менее 28 м)
	Бросок мяча на дальность (не менее 24 м)	Бросок мяча на дальность (не менее 18 м)
Оценка уровня игрового мышления	Игра в футбол	
Оценка уровня теоретических знаний	Тестирование	
Спортивный разряд	3 спортивный разряд	

***Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования***

В работе тренера можно использовать комплексы контрольных упражнений, характеризующие уровень развития физических качеств, важных для соответствующего возраста.

***Комплексы упражнений для оценки уровня общей физической подготовки***

- Бег на 15 м с высокого старта;
- Бег на 15 м с хода;
- Бег на 30 м с высокого старта;
- Бег на 30 м с хода;
- Бег на 60 м со старта;
- Челночный бег 3x10 м;
- Прыжок в длину с места;
- Тройной прыжок в длину с места;
- Подтягивание из виса на высокой перекладине;
- Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- Поднимание туловища из положения лежа на спине;
- Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы.

***Комплексы упражнений для оценки уровня специальной физической подготовки***

- Бег 30 м с ведением мяча;
- Удар по мячу на дальность;
- Вбрасывание аута;
- Бросок набивного мяча из-за головы;
- Бег на длинные дистанции (6 и 12 минутный бег);
- Тройной прыжок с места.

*Комплексы упражнений для оценки уровня технической и тактической подготовки*

- Удар по мячу на точность;
- Обводка стоек и удар по воротам;
- Жонглирование мячом;
- Игра в футбол.

**Методические указания по организации тестирования по общей физической и специальной физической подготовки**

*1. Бег 15 м, 30 м, 60 м (по дорожке стадиона)*

Участники стартуют в спортивной обуви. В забеге участвуют не более 2-х человек, старт высокий, на сигнал - «внимание» и свисток тренера. Время фиксируется секундомером. Дается две попытки, во внимание принимается лучшее время.

*2. Бег на 1000 м (НП), 6 минутный бег и 12 минутный бег (ТЭ и ССМ, ВСМ)* Общая выносливость измеряется посредством тестов бега на 1000 м, 6 минутного и 12 минутного бега (в соответствии с годом (этапом) подготовки) на беговой дорожке стадиона. Со старта включается секундомер и через 6 (12) минут бега он выключается. Фиксируется расстояние, которое пробежал футболист за это время. Одна попытка.

*3. Челночный бег 3x10 м*

По команде «старт» спортсмен начинает резкое ускорение в сторону ближайшей фишки (разметки). 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.

*4. Прыжок в длину с места*

Отталкиваясь двумя ногами (стопы на ширине плеч и параллельно друг другу), мах руками вперед-вверх. В прыжке максимально вытянуться. Усилия прилагать не только в горизонтальном, но и в вертикальном направлении. При приземлении подать плечи максимально вперед, стараться удерживать ноги выше, не допускать преждевременного приземления. Обязательно добиваться широкой амплитуды движений, правильного маха руками, мягкого приземления одновременно на две ноги. Две попытки.

*5. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши)*

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

**6. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки)**

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду, и продолжает выполнение испытания.

**7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши)**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

**8. Поднимание туловища из положения лежа на спине (девушки)**

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

**9. Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы**

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. Испытуемый встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя — одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение корпуса вперед, сопровождающее произведенный бросок. Делается три попытки. Засчитывается лучший результат.

**10. Тройной прыжок с места**

- первое отталкивание с двух ног;
- полет в первом шаге;
- второе отталкивание;
- полет во втором шаге;
- третье отталкивание;
- полет;
- приземление на две ноги.

Чередование ног в тройном прыжке производится поочередно, т.е. с двух ног

- на левую ногу, затем — на правую, приземление - на две ноги. Две попытки.

*11. Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами*

Для нанесения разметки можно использовать стену или штангу ворот. Испытуемый стоя на носках делает первую отметку на разметке. Затем, подпрыгнув вверх со взмахом рук, делает вторую отметку. Разница между двумя отметками позволяет получить высоту выпрыгивания. Дается три попытки.

*12. Бег 30 м с ведением мяча*

Ведение мяча по прямой 30 м с высокого старта, касание мяча на каждые 1-3 шага. Две попытки.

*13. Удар по мячу на дальность: сумма ударов правой, левой ногой*

Удары по мячу на дальность выполняются в заданном секторе шириной 10 м с разбега по неподвижному мячу правой и левой ногой. По две попытки правой и левой ногой. Сумма дальности полета мяча в метрах и характеризует качество выполнения упражнения.

*14. Вбрасывание аута*

И. п. - стойка ноги врозь (на ширине плеч) или в положении 1-2 шага. Руки с мячом, несколько согнутые в локтевых суставах, поднимаются вверх - за голову. Туловище отклоняется назад, ноги сгибаются в коленном суставе, вес тела назади расположенной ноге (при положении шага). Рабочая фаза - бросок начинается энергичным выпрямлением ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания. Дается три попытки.

*15. Удар по воротам на точность*

Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 11 м (для групп этапа начальной подготовки), 17 м (для групп тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства). Испытуемые посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Выполняется по 5 ударов каждой ногой любым способом. Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху. Учитывается количество попаданий.

*16. Ведение мяча с обводкой стоек и завершающим ударом по воротам*

На отрезке прямой 30 м, от центра дуги штрафной площади в сторону поля, ставятся 4 стойки в 1 м друг от друга. По сигналу, ведение до первой стойки, обводка трех стоек и при выходе из-под четвертой, не входя в штрафную площадь, удар по воротам. Время фиксируется по началу движения со старта и до момента пересечения мяча линии ворот. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются четыре попытки (по две каждой ногой). Учитывается результат лучшей попытки.

*17. Жонглирование мяча, жонглирование мяча в движении*

Жонглирование мяча - выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром, головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее одного раза головой, правым и левым бедром. Дается одна попытка.

Жонглирование мяча в движении: дистанция 25-40 метров. Задача, преодолеть это расстояние, не опуская мяч на землю (в самом начале, при трудностях выполнения, можно разрешить одно-два касания земли). Никаких ограничений в способах касания мяча нет.

*18. Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (для вратарей)*

Удар выполняется с 3-4 шагов разбега в заданный сектор шириной 5 м с рук ногой на дальность. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

*19. Бросок мяча на дальность (для вратарей)*

Бросок выполняется правой (левой) рукой. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

## **5.ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

Спортивная подготовка по спортивной дисциплине «футбол» и «мини-футбол» вида спорта Футбол осуществляется в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта Футбол.

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

*Продолжительность этапов спортивной подготовки:*

— Этап начальной подготовки - 3 года

— Этап тренировочный (спортивной специализации) - 5 лет

Зачисление на указанный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап (год этапа), производится с учётом результатов сдачи контрольно-переводных нормативов, установленных ФССП и настоящей Программой. Спортсмены, не достигшие установленного Программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения Педагогического совета при разрешении врача.

*Этап начальной подготовки*

Зачисление на этап начальной подготовки производится в возрасте 7 лет, продолжительность этапа 3 года. Наполняемость учебных групп 14-18 человек.

На этом этапе осуществляются спортивная подготовка, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта - футбола, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основные задачи этапа:

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

*Тренировочный этап (этап спортивной специализации)*

Минимальный возраст для зачисления в учебно-тренировочные группы – 10 лет, продолжительность этапа 5 лет. Наполняемость учебных групп 12-20 человек. Группы комплектуются из числа одарённых и способных к футболу спортсменов, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования согласно федеральным стандартам спортивной подготовки.

Основные задачи этапа:

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

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

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

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

***Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, с учетом возраста и влияния физических качеств на результативность в виде спорта футбол.***

Влияние физических качеств на результативность по виду спорта футбол представлены в таблице

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - слабое влияние.

**Быстрота**

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

**Сила**

Мышечная сила - это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость - способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

**Выносливость**

Выносливость - это способность организма выполнять работу заданной

мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости - мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости - упражнения циклического характера - ходьба, бег, плавание, и ациклического характера - игры.

Наибольший прирост выносливости происходит примерно в 8-10 и 15-17 лет.

#### **Координационные способности**

Ловкость — сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под двигательно-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Координационные способности, которые характеризуются точностью управления силовыми, пространственными и временными параметрами и обеспечиваются сложным взаимодействием центральных и периферических звеньев моторики на основе обратной афферентации (передача импульсов от рабочих центров к нервным), имеют выраженные возрастные особенности.

В возрасте 9-10 лет двигательные координации характеризуются неустойчивостью скоростных параметров и ритмичности. В период от 11 до 13—14 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений. Подростки 13—14 лет отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координаций, что обусловлено завершением формирования функциональной сенсомоторной системы, достижением максимального уровня во взаимодействии всех анализаторных систем и завершением формирования основных механизмов произвольных движений.

В возрасте 14—15 лет наблюдается некоторое снижение пространственного анализа и координации движений. В период 16—17 лет продолжается совершенствование двигательных координаций до уровня взрослых, а дифференцировка мышечных усилий достигает оптимального уровня.

В онтогенетическом развитии двигательных координаций способность спортсмена к выработке новых двигательных программ достигает своего максимума в 11-12 лет. Этот возрастной период определяется многими авторами как особенно поддающийся целенаправленной спортивной тренировке. Замечено, что у мальчиков уровень развития координационных

способностей с возрастом выше, чем у девочек.

#### **Вестибулярная устойчивость**

Вестибулярная устойчивость - это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

#### **Гибкость**

Гибкость - это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц - антагонистов в суставах.

Наибольший прирост гибкости происходит примерно в 6-8 лет.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

#### **Телосложение**

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями. Информативными для футбола являются показатели длины и массы тела, длины рук, частных объемов мышечной, костной и жировой массы.

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

- биологические колебания функционального состояния;
- направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;

- текущее состояние тренированности спортсмена;
- меру индивидуальной величины нагрузки и её градации;
- индивидуальные темпы биологического развития.

## **6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Материально-технические условия реализации Программы**

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

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают 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 спортивной инфраструктуры) наличия:

- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;
- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка 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» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

- обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки;
- обеспечения спортивной экипировкой;
- обеспечения проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;
- обеспечения питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

### Требование к инвентарю, экипировке и оборудованию

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

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

Требования к условиям материально-технического обеспечения требуют наличия:

- Тренировочный спортивный зал;
- Тренажёрный зал;
- Раздевалки, душевые;
- Медицинский пункт.

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

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
2	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x5 м)	штук	4
3	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x3 м)	штук	4
4	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1x2 м или 1x1 м)	штук	8
5	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
6	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	1
7	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
8	Сетка для переноски мячей	штук	на группу

			2
9	Стойка для обводки	штук	20
10	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя 1
11	Свисток	штук	на тренера-преподавателя 1
12	Тренажер «лесенка»	штук	на группу 2
13	Фишка для установления размеров площадки	штук	на группу 50
14	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
<b>Для спортивной дисциплины «футбол»</b>			
15	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	2
16	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	2
17	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	на тренера-преподавателя 1
18	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	14
19	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	14
20	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	12
<b>Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»</b>			
21	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)	штук	2
22	Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками	комплект	на тренера-преподавателя 1
23	Мяч для мини-футбола	штук	на группу 14
<b>Для спортивной дисциплины «пляжный футбол»</b>			
24	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)	штук	2
25	Мяч для пляжного футбола	штук	на группу 12

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	14

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/ п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1
2	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	2	1	2	1
3	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
4	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
5	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
6	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1
7	Свитер футбольный для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1
8	Форма игровая (шорты и футболка)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
9	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1
10	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1
11	Шорты футбольные	штук	на обучающегося	1	1	2	1
12	Щитки футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1
<b>Для спортивной дисциплины «футбол»</b>							
13	Бутсы футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1
<b>Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»</b>							
14	Обувь для мини-футбола (футзала)						

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование								
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки				
				Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				1 год	2 год	3 год	До 3 лет	Свыше 3 лет
1.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	на группу	14	-	-	-	-
2.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	на группу	-	14	14	12	-
3.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	на группу	-	-	-	-	12

Требуется также обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий.

### Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель» (подпункт 13.1. ,13.2. ФССП).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учётом специфики вида спорта «футбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Тренеры-преподаватели должны следить за непрерывностью профессионального роста, проходить курсовую подготовку по основной деятельности, проходить тестирование РУСАДА, 1 раз в три года участвовать в судейских семинарах, повышать уровень судейской квалификации.

## **Информационно-методические условия**

### **Нормативно-правовые акты**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Приказ Минспорта России от 16 ноября 2022 года №1000 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» ДОП СП по виду спорта «футбол».
4. Федеральный закон от 30 апреля 2021 года №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
5. Приказ Минпросвещения России от 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Приказ Минспорта России от 03 августа 2022 года №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

### **Методическая литература**

1. Футбол. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва,; / М.А Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко — [текст] Российский футбольный союз, Издательство : Советский спорт , 2011г.
2. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
3. 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 – 165 с.].
4. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.
5. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с
6. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.; ФиС, 1989
7. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. 1984
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. -863с.
9. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки техники игры головой (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.

10. 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.
11. 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.
12. 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.
13. 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.
14. 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.
15. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 112с.
16. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/ Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008 – 272 с.
17. 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.
18. Футбол. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ и СДЮШОР. Москва – 1986г.
19. Футбол. Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. Москва-2011г.
20. Чирва Б.Г. Футбол. Базовые элементы тактики зонного прессинга (текст): Уч. методич. пособие/ Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
21. Чирва Б., Голомазов С. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади футболистов 11-15 лет: Методические разработки для тренеров. Выпуск 22. – М., РГУФК, 2004. – 35 с.
22. 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.
23. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 96 с., ил.

#### **Перечень аудиовизуальных средств**

1. Учебно-методический фильм «Шаг за шагом или техника ведения мяча» С. Козлов, А. Ярков, 2015.
2. Учебно-методический фильм «Игра рукой» А. Бутенко, 2011.
3. Учебно-методический фильм «Вне игры. Взаимодействие» Е. Волынин, 2011.
4. Учебно-методический фильм «Симуляция. Лишение соперника явной

- возможности забить гол» М. Ходырев, 2011.
5. Кинограммы техники выполнения ударов по мячу.
  6. Видеозаписи соревнований по футболу.
  7. Мультимедийные материалы по изучению различных технических приёмов в футболе.
  8. Видеоурок. «Обыгрыш. Примеры работы с мячом».
  9. Видеоурок. «Обучение техническим приёмам и финтам».
  10. Видеоурок. «Техника ударов с двумя воротами».
  11. Видеоурок. «Обучение удару по летящему мячу».
  12. Видеоурок. «Вратарские приёмы».

**Перечень Интернет-ресурсов**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>.
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>
3. Спортивные ресурсы в сети Интернет [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [http://www.nlr.ru/res/inv/ic\\_sport/index.php](http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php).
4. Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» ([www.rusada.ru](http://www.rusada.ru))
5. Общероссийская общественная организация «Российский футбольный союз» (<https://www.rfs.ru/>).
6. Федерация футбола Ленинградской области <http://fflo.ru/>

## 7. ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки проведения	Возраст участников
	<i>Внутришкольные соревнования</i>		
1	Первенство СШ «Юность» по мини-футболу	октябрь	11-12лет,13-14лет
2	Первенство СШ «Юность» по футболу	май	13-14лет,15-17лет
	<i>Городские соревнования</i>		
3	Первенство Кингисеппского района по мини-футболу	Январь-апрель	14-17 лет
4	Первенство Кингисеппского района по футболу	май-сентябрь	14-17лет
	<i>Областные соревнования</i>		
5	Первенство Ленинградской области по мини-футболу	ноябрь, февраль	Все возрасты
6	Первенство Ленинградской области по футболу	май-октябрь	Все возрасты

### Приложение 2

#### Календарный учебный график на 2025-2026 учебный год

Начало учебного года 01 сентября 2025 года:

Образовательный процесс проводится на базе:

- Спортивный зал «Манеж» (МБУДО «КСШ «Юность»), проспект Карла Маркса, д.36
- Стадион «Форвард», микрорайон Каскаловка

Продолжительность и окончание учебного года:

- *Этап начальной подготовки*- 52 календарные недели. Окончание 31 августа 2026 года (с учётом выходных и праздничных дней). Самостоятельное выполнение заданий на дистанционной образовательной платформе до 6 недель (каникулы).

- **Тренировочный этап обучения**- 52 календарные недели, в том числе в условиях учебно-тренировочного сбора до 3-х недель (июль или август), медико-восстановительные мероприятия 1 неделя. 2 недели самообразование по индивидуальным планам на дистанционной образовательной платформе (каникулы). Окончание 31августа 2026 года.
- **Каникулярными днями** являются: 31 декабря - 4 января, 23 февраля, 8 марта, 1,9 мая, а также каникулы от 2-х до 6-ти недель (в рамках самообразования, медико-восстановительных мероприятий и индивидуального учебно-тренировочного плана) в зависимости от этапа подготовки (гл.1, пункт 3, глава 2, ст.41 ФЗ-273).

#### Режим работы и продолжительность учебно-тренировочных занятий:

Учебно- тренировочные занятия проводятся с 09.00. часов до 20.00 часов, для обучающихся старше 16 лет до 21.00. Занятия детей проводятся в любой день недели, включая воскресные дни и школьные каникулы. Во время каникул занятия ведутся по расписанию, утвержденному директором СШ.

Контроль за текущей успеваемостью и промежуточная аттестация проводится в течение всего учебного года в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся» с 01 сентября по 31 августа текущего года.

## Приложение 3

### Требования техники безопасности

#### Общие требования безопасности:

Обучающиеся проходят инструктаж по технике безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения;

Спортивный зал для занятий избранным видом спорта должен быть оснащен огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией, медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в зале согласно расписанию, утвержденному директором школы. Вход в зал разрешается только в присутствии преподавателя. Учащиеся должны быть в спортивной форме установленного образца. Установка и переноска снарядов в зале осуществляется только по указанию преподавателя. Выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения преподавателя. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой медицинской помощи.

Требования безопасности перед началом тренировочных занятий:

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.
3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу.
4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

Требования безопасности во время тренировочных занятий:

1. Начинать игру (тренировку), делать остановки в игре (тренировке) и заканчивать игру (тренировку) только по команде тренера, строго выполнять правила игры избранного вида спорта.
2. Соблюдать дисциплину, избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков, не применять грубых и опасных приемов.
3. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера.
4. Использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством тренера.
5. Выполнять упражнения, которые определены тренером.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
2. При получении спортсменами травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать спортсменов из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств

пожаротушения.

Требования безопасности по окончании тренировочных занятий:

1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку.
2. Тщательно проветрить спортивное помещение.
3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ.