МИНИСТЕРСТВО СПОРТА ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
Областное государственное казенное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа по футболу «Байкал»
(ОГКУ ДО СШ по футболу «Байкал»)

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ОГКУ ДО «СШ по футболу «Байкал»
_____ / С.Г. Моргунов
Приказ «06» 04 2023 г. № 815-ОД

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»

Срок реализации: без ограничения

Составитель:
Начальник отдела
методического обеспечения
Кердан Ольга Викторовна

Иркутск, 2023

Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ 9

1.1. Сроки реализации этапа спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку 9

1.2. Режим учебно-тренировочной работы в группах и требования по спортивной подготовке 9

1.3. Требования к объему Программы 10

1.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы 11

1.5. Годовой учебно-тренировочный план 15

1.6. Виды спортивной подготовки, средства и методы спортивной подготовки 18

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ 24

2.1. Учет сенситивных периодов 24

2.2. Учет половых различий (диморфизма) 25

2.3. Планирование и содержание спортивной подготовки 28

2.4. Программный материал для практических учебно-тренировочных занятий 30

2.5. Теоретическая подготовка 46

2.5. Методика подготовки вратарей 49

2.6. Психологическая подготовка 52

2.7. Воспитательная работа 54

2.8. Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия 63

2.9. Антидопинговое обеспечение 70

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ 76

3.1. Требования к результатам прохождения Программы 76

3.2. Оценка результатов освоения Программы по видам спортивной подготовки 76

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 80

4.1. Материально-технические условия реализации Программы 80

4.2. Кадровые условия реализации Программы 83

4.3. Информационно-методические условия реализации Программы 85

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «футбол» (далее Программа) разработана на основании нормативных правовых актов:

- Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями от 17 мая 2023 года);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программа спортивной подготовки» (с изменениями);
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 1000 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

В данной Программе учтены опыт работы лучших тренеров детского и юношеского футбола нашей страны, рекомендации зарубежных специалистов, методические разработки специалистов других спортивных игр.

Футбол (от англ. football, от foot – нога, ball – мяч) – командный вид спорта, в котором целью является забить в ворота соперника мяч ногами или иными частями тела (кроме рук) большее, чем противоборствующая сторона, количество раз. В настоящее время – самый популярный и массовый вид спорта в мире.

Отдельная футбольная игра называется матчем. Он состоит из двух таймов по 45 минут с 15-минутным перерывом между ними, после которого команды меняются воротами. По договоренности до начала матча длительность тайма может быть изменена, если это не противоречит правилам и регламенту соревнования. Перерыв между таймами не должен превышать 15 минут.

Перед началом матча производится жеребьевка в том или ином виде. Команда, выигравшая жеребьевку, определяет на какой половине поля она будет играть в первом тайме, а вторая производит начальный удар по мячу.

Во втором тайме команды меняются воротами, и начальный удар выполняет команда, выбиравшая ворота в первом тайме.

Если в течение двух таймов команды забили одинаковое количество голов – либо фиксируется ничья, либо может быть назначено дополнительное время: два тайма по 15 минут каждый. Между основным и дополнительным временем матча командам предоставляется перерыв (до 15 минут), а между дополнительными таймами дается лишь время на смену сторон.

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

Соревновательная деятельность футболиста заключается в принятии игровых решений и быстрого их выполнения.

Игровое решение футболиста зависит от следующих элементов:

Мяч: его местонахождение, кто осуществляет владение мячом.

Ворота: угроза собственным воротам со стороны соперника; или воротам соперника со стороны команды, в которой футболист играет.

Соперники: их расположение на поле; владение или не владение мячом; угроза с их стороны; эффективность оборонительных или атакующих действий соперника.

Партнеры: их расположение на поле; владение или не владение мячом; угроза воротам соперника; эффективность оборонительных или атакующих действий.

Следовательно, при подборе учебно-тренировочных упражнений для комплексного решения задач подготовки обучающихся необходимо наличие именно этих четырех компонентов: мяч, ворота, соперники, партнеры.

Цель подготовки футболиста состоит в развитии тех качеств, которые в наибольшей степени ему необходимы. Необходимы качества футболиста развиваются исключительно в игровых ситуациях. Однако сложность состоит в том, что при недостаточном уровне подготовленности игровые полноценные упражнения могут быть ему недоступны. Поэтому, при недостаточной подготовленности обучающихся, игровые упражнения необходимо упрощать.

Кроме игроков противоборствующих команд на поле находится футбольный судья – человек, призванный следить за тем, чтобы футбольный матч проходил согласно правилам, и имеющий для этого все полномочия.

Задачи футбольного судьи – контролировать и обеспечивать:

- соблюдение правил игры;
- ход матча, его временные рамки;
- соответствие используемых в игре мячей нормативным требованиям;
- соответствие экипировки игроков нормативным требованиям;
- покидание поля травмированными игроками;
- отсутствие на поле посторонних лиц;
- предоставление соответствующим органам рапорта о матче, содержащего информацию о результатах игры и по всем принятым дисциплинарным мерам в отношении игроков и/или официальных лиц команд, а также по всем прочим инцидентам, происшедшим до, во время и после матча;

Помощники футбольного судьи (судьи на линиях) располагаются за пределами поля. На каждый мат назначается резервный судья и два помощника, в чьи обязанности входит сигнализировать:

- о выходе мяча за пределы поля;
- о том, какая команда имеет право на выполнение вбрасывания, удара от ворот или углового удара;
- когда кто-то из игроков находится в положении «вне игры»;
- когда поступает просьба о замене игрока;
- о нарушении правил футбола, которые оказались не замечены судьей в поле;
- при выполнении 11 метрового удара – о том, покинул ли вратарь линию ворот до удара и пересек ли мяч линию ворот.

Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважения к напарникам и соперникам, дисциплинированность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива. Занятия этим видом спорта способствует укреплению здоровья, всестороннему физическому развитию, личностному развитию детей.

У обучающихся формируются патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, эстетические чувства).

Занимая ведущее место в общей системе физического воспитания, футбол в настоящее время является одним из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;

- создание условий для физического воспитания и развития обучающихся;

организацию досуга и формирование потребностей в поддержании здорового образа жизни.

Общая направленность Программы – физкультурно-спортивная.

Целью Программы является вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, и по виду спорта «футбол».

Дополнительная общеразвивающая программа многолетней подготовки разработана на основе закономерностей и принципов спортивной тренировки и предназначена для планирования, организации и управления учебно-тренировочной и воспитательной работы в спортивной школе по футболу, где ведется учебно-тренировочный процесс по спортивной дисциплине «футбол».

Программа представляет собой систематизированный материал, основанный на блочно-модульном построении учебно-тренировочных циклов. При реализации Программы используется современный подход к подготовке футболистов, основанный на закономерностях развития определенных качеств и способностей обучающихся. Этапы подготовки обучающихся составлены в соответствии с сенситивными периодами развития физических качеств.

Программный материал предполагает решение следующих **задач:**

Образовательные

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;

- ознакомление обучающихся со строением и функционированием организма человека, влиянием на деятельность организма занятий физической культурой и спортом, видом спорта «футбол»;

- освоение знаний о виде спорта «футбол», его истории и о современном этапе развития, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в виде спорта «футбол», самостоятельной организацией занятий физическими упражнениями;

- изучение основ техники и тактики игры в футбол;

- выявление, развитие и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности.

Развивающие

- развитие интеллекта, мыслительных процессов;

- содействие развитию познавательных качеств личности;

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;

- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, выносливости.

Воспитательные

- воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортом, в частности футболом;

- формирование у обучающихся навыков ответственного отношения к своему здоровью и здорового образа жизни;

- воспитание у обучающихся трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, дисциплинированности, решительности и смелости, инициативности и самостоятельности, выдержки и самообладания.

Программа направлена на достижение личностных и предметных **результатов:**

- 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.

Актуальность программы

Программа помогает адаптировать процесс обучения в спортивной школе к индивидуальным особенностям обучающихся, создать условия для подготовки юных футболистов для освоения Дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол», реализуемой в ОГКУ ДО СШ по футболу «Байкал» (далее – Учреждение).

Выбор тренером-преподавателем средств и приемов обучения зависит от основных задач учебно-тренировочного процесса, используемых методов и форм обучения, от индивидуальной подготовленности обучающихся и материально-технического обеспечения вида спорта в Учреждении.

Программа реализуется на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки (СОГ). Спортивно-оздоровительный этап подготовки является первым звеном в системе многолетней спортивной подготовки футболистов. Подготовка обучающихся в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем строится подготовка спортсменов высокой квалификации.

Программа рассчитана на обучающихся с 7 лет.

Программа служит руководящим документом по организации и руководству учебно-тренировочным процессом для тренеров-преподавателей и обучающихся футболом.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Сроки реализации этапа спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку

Реализация Программы в Учреждении осуществляется на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки (СОГ) без ограничения срока.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления (Таблица 1). В спортивно-оздоровительные группы зачисляются поступающие в возрасте от 7 лет, имеющие медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки, желающие заниматься футболом. Требования к уровню образования поступающих не предъявляются.

Прием граждан на обучение по Программе осуществляется на основании результатов индивидуального обора.

При комплектовании учебно-тренировочных групп Учреждение определяет минимальную и максимальную наполняемость групп. Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на спортивно-оздоровительном этапе рассчитывается с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по технике безопасности, но не превышающую двукратного количества обучающихся при минимальной наполняемости групп.

Минимальный возраст для зачисления, количественный состав групп

Таблица 1

Этап подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость (человек)	Максимальная наполняемость (человек)
Спортивно-оздоровительный	7	14	28

1.2. Режим учебно-тренировочной работы в группах и требования по спортивной подготовке

Сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса по Программе определяются с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (спортивный сезон), в которых планируется участие

обучающихся. В Учреждении спортивный сезон устанавливается с 01 января по 31 декабря текущего года.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач спортивной подготовки (Таблица 2).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах и не должна превышать двух часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, соревновательные, восстановительные, медико-биологические мероприятия.

Учебно-тренировочный занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни.

Занятия для несовершеннолетних обучающихся в Учреждении начинаются не ранее 08.00 часов, окончание – не позднее 20.00 часов.

Режим учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовке

Таблица 2

Этап подготовки	Год обучения	Количество часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный	Весь период	4	Выполнение нормативов по ОФП, понятие о технике владения мячом

При освоении материалов Программы в полном объеме, успешном прохождении промежуточной аттестации и получении спортивных разрядов, обучающиеся переводятся на Дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. В случае, если результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным в Программе, обучающийся вправе продолжить обучение на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки.

1.3. Требования к объему Программы

Спортивная подготовка на спортивно-оздоровительном этапе осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Учреждение самостоятельно определяет максимальный объем недельной учебно-тренировочной нагрузки (Таблица 3).

В зависимости от периода подготовки, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового учебно-тренировочного плана. Так, в каникулярный период и в период пребывания в спортивно-оздоровительном лагере, нагрузка увеличивается с таким расчетом,

чтобы общий объем годового учебно-тренировочного плана каждой группы был выполнен полностью.

Объем Дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «футбол»

Таблица 3

Этапный норматив	Спортивно-оздоровительный этап
Количество часов в неделю	4
Количество учебно-тренировочных занятий в неделю	2-3
Общее количество часов в год	208
Общее количество учебно-тренировочных занятий в год	104-156

1.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Спортивная подготовка в Учреждении носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

1. **Учебно-тренировочные занятия** – групповые, индивидуальные и смешанные учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам.

Для проведения групповых учебно-тренировочных занятий формируются группы (подгруппы) с учетом особенностей вида спорта «футбол», возрастных и гендерных особенностей обучающихся. В процессе учебно-тренировочных занятий комплектование групп (подгрупп) производится по игровым функциям игроков (группа нападающих и др.) или по общности решения задач, направленных на развитие тех или иных качеств. Групповые учебно-тренировочные занятия проводятся для того, чтобы изучить и совершенствовать парные и групповые тактические действия, стимулировать интенсивные усилия спортсменов при выполнении различных упражнений, в том числе и по технической подготовке в условиях сопротивления.

Индивидуальная форма учебно-тренировочного занятия может быть в двух вариантах: в виде самостоятельной работы без тренера-преподавателя (работа по индивидуальным планам спортивной подготовки) и под руководством тренера-преподавателя. Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару или группу и включает в себя работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки Индивидуальные учебно-тренировочные занятия предназначены для воспитания индивидуального спортивного мастерства и используются в физической, технической, индивидуальной тактической и теоретической

подготовке. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех игроков команды или группы, но каждый спортсмен выполняет самостоятельное задание. Эта форма тренировочного занятия предоставляет возможность индивидуализировать тренировочные нагрузки, средства и методы подготовки, воспитывает у обучающихся самостоятельность и чувство ответственности.

Во время командной тренировки обучающиеся решают общие и частные задачи, подчиненные коллективным действиям. Основное содержание командной тренировки – тактическая и игровая подготовка.

2. **Учебно-тренировочные мероприятия** – учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям и специальные учебно-тренировочные мероприятия (Таблица 4).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса, подготовки обучающихся к спортивным соревнованиям, Учреждением проводятся учебно-тренировочные мероприятия. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)
		Спортивно-оздоровительный этап
Специальные учебно-тренировочные мероприятия		
1.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год-

3. Спортивные соревнования

Участие обучающихся в спортивных соревнованиях осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения, формируемого на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, Календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Иркутской области.

В зависимости от цели, задач, форм организации, состава участников спортивные соревнования подразделяются на разные виды. Выделяют подготовительные, контрольные, подводящие (модельные), отборочные и главные соревнования.

Подготовительные соревнования. В этих соревнованиях главными задачами являются: совершенствование рациональной техники и тактики соревновательной деятельности спортсмена, адаптация различных

функциональных систем организма к соревновательным нагрузкам и др. При этом повышается уровень тренированности спортсмена, приобретается соревновательный опыт.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Подводящие (модельные) соревнования. Важнейшей задачей этих соревнований является подведение спортсмена к главным соревнованиям макроцикла, года, четырехлетия. Подводящими могут быть как соревнования специально организованные в системе подготовки спортсмена, так и официальные календарные соревнования. Они должны моделировать полностью или частично предстоящие главные соревнования.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнения контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Главные (основные) соревнования. Главными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивной подготовки. На этих соревнованиях спортсмену требуется проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам-преподавателям планомерно проводить подготовку обучающихся, не форсируя ее, и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности определяется с учетом единства учебно-тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть

направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным, перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных футболистов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов.
В зависимости от этапа многолетней подготовки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности тренировочного процесса (Таблица 5).

Объем соревновательной деятельности

Таблица 5

Виды спортивных соревнований	Этап спортивной подготовки
	Спортивно-оздоровительный этап
Контрольные	2
Основные	-

Спортивные соревнования, предусмотренные в соответствии с реализуемой Программой, имеют определенные требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «футбол»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе, в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных

мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Учреждение обеспечивает обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, а также питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий. Все расходы, связанные с участием обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в запланированных спортивных мероприятиях, оплачиваются Учреждением в соответствии с требованиями положений (регламентов) спортивных мероприятий.

К иным видам (формам) обучения, применяющимся при реализации Программы, относятся:

- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная аттестация (тестирование и контроль);
- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

1.5. Годовой учебно-тренировочный план

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

Рекомендуемая преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств.

В процессе реализации Программы предусматривается оптимальное соотношение объемов различных видов спортивной подготовки и иных мероприятий, в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (Таблица 6).

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица 6

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Этап спортивной подготовки
		Спортивно-оздоровительный этап
1.	Общая физическая подготовка (%)	13
2.	Специальная физическая подготовка (%)	4
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	3
4.	Техническая подготовка (%)	38
5.	Тактическая подготовка (%)	1
6.	Теоретическая подготовка (%)	2

7.	Психологическая подготовка (%)	2
8.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (%)	2
9.	Восстановительные мероприятия (%)	1
10.	Тестирование и контроль (%)	2
11.	Интегральная подготовка (%)	32

Учебно-тренировочный процесс на спортивно-оздоровительном этапе осуществляется в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), рассчитанным на 52 недели (Таблица 7). В учебно-тренировочном процессе самостоятельная подготовка составляет не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Годовой учебно-тренировочный план подготовки обучающихся должен содержать:

– реальные объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;

– рациональное соотношение программного материала на этапах, мезоциклах и микроциклах каждого года многолетней подготовки.

При составлении годового учебно-тренировочного плана, необходимо учитывать особенности учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки. На этом этапе для детей младшего возраста официальные соревнования не предусмотрены, и поэтому в планах нет жестко заданных по продолжительности подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Большой разницы в структуре нагрузок в разных частях года может не быть. Вместе с тем, на структуру нагрузок годичного плана для обучающихся этого возраста влияет климатический фактор. Поэтому в теплые месяцы года, когда есть площадки с удовлетворительным травяным покрытием, объем средств технической подготовки должен быть запланирован наибольшим. В зимнее время, когда в большинстве случаев занятия проводятся в помещениях, преобладают упражнения общей физической подготовки.

Годовой план подготовки составляется для каждой учебно-тренировочной группы в соответствии с режимом тренировочной работы. В годовом плане детально излагается содержание тренировки с учетом поставленных задач, возраста обучающихся и их подготовленности, календаря соревнований. В планировании особенно важно учитывать режим учебы в общеобразовательной школе (динамику учебной нагрузки, экзамены, каникулы).

Планирование годичных циклов спортивной подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы, макроциклы.

Микроциклом называют совокупность некоторых тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции учебно-тренировочного процесса. Длится микроцикл, как правило, одну неделю (7 дней).

Основными внешними признаками микроцикла является наличие двух фаз – стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающий относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезо структура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (однородных) в единой последовательности, либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательные фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В футболе, в частности, следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла.

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 7

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
		Количество часов
1.	Общая физическая подготовка	28
2.	Специальная физическая подготовка	8
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6
4.	Техническая подготовка	80
5.	Тактическая подготовка	2
6.	Теоретическая подготовка	4
7.	Психологическая подготовка	4
8.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4
9.	Восстановительные мероприятия	2
10.	Тестирование и контроль	4
11.	Интегральная подготовка	66
	Всего часов	**208**

Распределение нагрузки в учебно-тренировочном плане на основные виды подготовки и иные мероприятия по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Учебно-тренировочный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию учебно-тренировочного процесса в Учреждении, последовательность освоения содержания Программы по годам обучения, объем часов по каждому виду подготовки (максимальная нагрузка обучающихся).

1.6. Виды спортивной подготовки, средства и методы спортивной подготовки

Целью спортивной подготовки является достижение максимально возможного для данного индивидуума уровня технико-тактической, физической и психической подготовленности, обусловленного спецификой вида спорта футбол и требованиями достижения максимально высоких результатов в соревновательной деятельности.

Основные задачи, решаемые в процессе подготовки:

- освоение техники и тактики вида спорта футбол;
- обеспечение необходимого уровня развития двигательных качеств, возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в данном виде спорта;
- воспитание должных моральных и волевых качеств;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности;
- комплексное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности спортсмена.

Указанные задачи в наиболее общем виде определяют основные виды спортивной подготовки: теоретическую, техническую, тактическую, физическую, психологическую и интегральную.

Указанные задачи в наиболее общем виде определяют основные виды спортивной подготовки: теоретическую, техническую, тактическую, физическую, психологическую и интегральную.

Теоретическая подготовка – это педагогический процесс, направленные на повышение теоретического уровня и содействие росту спортивного мастерства обучающихся путем передачи знаний в области теории футбола, общих закономерностей спортивной тренировки.

В области **технической подготовки** основными задачами являются: создание нужных представлений о спортивной технике, овладение необходимыми умениями и навыками, усовершенствование спортивной техники путем изменения ее динамических и кинематических параметров, а также освоения новых приемов и элементов, обеспечение вариативности спортивной техники, ее адекватности условиям соревновательной

деятельности и функциональным возможностям спортсмена, обеспечение устойчивости основных характеристик техники к действию сбивающих факторов.

Тактическая подготовка предполагает анализ особенностей предстоящих соревнований, состав соперников и разработку оптимальной тактики на предстоящие соревнования. При этом следует изучать и совершенствовать наиболее приемлемые для конкретного спортсмена тактические схемы, отрабатывать оптимальные варианты в тренировочных условиях путем моделирования особенностей предстоящих соревнований, функционального состояния спортсмена, характерного для соревновательной деятельности. Необходимо также обеспечивать вариативность тактических решений в зависимости от возникших ситуаций, приобретать специальные знания в области техники и тактики спорта.

В процессе **физической подготовки** спортсмену необходимо повышать уровень возможностей функциональных систем, обеспечивающих высокий уровень общей и специальной тренированности, развивать двигательные качества – силу, быстроту, выносливость, гибкость, координационные способности, а также способность к проявлению физических качеств в условиях соревновательной деятельности.

В процессе **психологической подготовки** воспитываются и совершенствуются морально-волевые качества и специальные психические функции спортсмена, умение управлять своим психическим состоянием в период тренировочной и соревновательной деятельности.

Отдельная группа связана с интеграцией, т.е. объединением в единое целое качеств, умений, навыков, накопленных знаний и опыта, преимущественно связанных с различными сторонами подготовленности, что достигается в процессе **интегральной подготовки**.

Разделение процесса подготовки на относительно самостоятельные стороны (теоретическую, техническую, тактическую, физическую, психологическую, интегральную) упорядочивает представления о составляющих спортивного мастерства, позволяет в определенной мере систематизировать средства и методы их совершенствования, систему контроля управления процессом спортивного совершенствования. Вместе с тем в тренировочной и, особенно, соревновательной деятельности ни одна из этих сторон не проявляется изолированно; они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей.

К **средствам спортивной тренировки** относятся разнообразные физические упражнения, прямо или опосредованно влияющие на совершенствование спортивного мастерства. Физические упражнения подразделяются на четыре группы: общеподготовительные, вспомогательные, специально-подготовительные и соревновательные.

К **общеподготовительным** относятся упражнения, служащие всестороннему функциональному развитию организма спортсмена.

Вспомогательные (полуспециальные) упражнения предполагают двигательные действия, создающие специальный фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности.

Специально-подготовительные упражнения занимают центральное место в системе учебно-тренировочного процесса и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности и действия, приближенные к ним по форме, структуре, а также по характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма.

Соревновательные упражнения предполагают выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации, в соответствии с существующими правилами соревнований. Соревновательные упражнения характеризуются рядом особенностей. Во-первых, при их выполнении достигаются высокие и рекордные результаты; определяется предельный уровень адаптационных возможностей спортсмена, которого он достигает в результате применения в своей подготовке общеподготовительных, вспомогательных и специально-подготовительных упражнений. Во-вторых, сами соревновательные упражнения можно рассматривать как наиболее удобные и объективные наглядные модели резервных возможностей спортсмена.

Под **методами спортивной подготовки** следует понимать способы работы тренера-преподавателя и спортсмена, при помощи которых достигается овладение знаниями, умениями и навыками, развиваются необходимые качества, формируется мировоззрение. В практических целях все методы условно делят на три группы: словесные, наглядные и практические. В процессе спортивной тренировки все эти методы применяют в различных сочетаниях. При подборе методов следует 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. В таком виде спорта, как футбол, особое место уделяется связи с практикой, а также в силу специфических особенностей спортивной деятельности основная роль отводится практическим методам.

К **словесным методам**, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение. Эти формы наиболее часто используются в лаконичном виде, чему способствует специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными. Эффективность учебно-тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний и команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

Наглядные методы многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса подготовки. К ним прежде всего следует отнести правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и элементов, который обычно проводит тренер-преподаватель

или квалифицированный спортсмен. В спортивной практике широко применяются вспомогательные средства демонстрации – учебные фильмы, видеозаписи, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем, электронные игры.

Методы практических упражнений условно разделены на две основные группы:

1. Методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, т.е. на формирование двигательных умений и навыков, характерных для избранного вида спорта;

2. Методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств.

К методам, **направленным преимущественно на освоение спортивной техники**, относятся методы разучивания упражнения в целом и по частям.

Разучивание движения в целом осуществляется при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно. Однако при освоении целостного движения внимание обучающихся последовательно акцентируют на рациональном выполнении отдельных элементов целостного двигательного акта.

При разучивании более или менее сложных движений, которые можно разделить на относительно самостоятельные части, освоение спортивной техники осуществляется по частям. В дальнейшем целостное выполнение двигательных действий приведет к интеграции в единое целое ранее освоенных составляющих сложного упражнения.

При использовании методов освоения движений как в целом, так и по частям большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям.

Подводящие упражнения служат для облегчения освоения спортивной техники путем планомерного освоения более простых двигательных действий, обеспечивающих выполнение основного движения. Это обуславливается родственной координационной структурой подводящих и основных упражнений.

В **имитационных упражнениях** сохраняется общая структура основных упражнений, однако при их выполнении обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий. Имитационные упражнения очень широко используются при совершенствовании технического мастерства как новичков, так и спортсменов различной квалификации.

Эффективность методов, направленных на освоение спортивной техники, зависит от количества, сложности и особенностей сочетания применяемых упражнений. При освоении движений, особенно сложных в координационном отношении, очень важно подобрать совокупность упражнений, объединенных общностью программы, исходных положений, подготовительных и основных действий, и различающихся лишь координационной сложностью. При этом освоение каждого сложного технического приема предполагает наличие

большого количества упражнений различной сложности, увязанных в единую дидактическую цепь.

Важнейшим показателем, определяющим структуру **методов, направленных преимущественно на развитие двигательных качеств**, является то, имеет ли упражнение в процессе однократного использования данного метода непрерывный характер или дается с интервалами для отдыха, выполняется в равномерном (стандартном) или переменном (варьирующем) режиме.

В процессе спортивной тренировки упражнения используются в рамках двух основных методов – непрерывного и интервального.

Непрерывный метод тренировки, применяемый в условиях равномерной работы, в основном используется для повышения аэробных возможностей, развития специальной выносливости к работе средней и большой длительности. В случае применения варьирующего варианта могут чередоваться части упражнения, выполняемы с различной интенсивностью или с различной интенсивностью и изменяющейся продолжительностью. Возможности непрерывного метода тренировки в условиях переменной работы значительно многообразнее. В зависимости от продолжительности частей упражнения, выполняемых с большей или меньшей интенсивностью, особенностей их сочетания, интенсивности работы при выполнении отдельных частей можно добиться преимущественного воздействия на организм спортсмена в направлении повышения скоростных возможностей, развития различных видов выносливости, совершенствования частных способностей, определяющих уровень спортивных достижений.

Интервальный метод тренировки, предполагающий равномерное выполнение работы, широко применяется в практике спортивной тренировки. Выполнение серии упражнений одинаковой продолжительности с постоянной интенсивностью и строго регламентированными паузами является типичным для данного метода. Применение данного метода существенно расширяет возможность целенаправленного воздействия на различные функции организма (при развитии физических качеств) и на динамику усвоения технико-тактических навыков. Тренирующим воздействием обладают не только сами упражнения, но и интервалы отдыха.

В качестве самостоятельных практических методов принято также выделять игровой и соревновательный.

Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для нее правил, арсенала технико-тактических приемов и ситуаций.

Применение игрового метода обеспечивает высокую эмоциональность занятий и связано с решением задач в постоянно изменяющихся ситуациях, при наличии разнообразных технико-тактических и психологических задач, возникающих в процессе игры. Эти особенности игровой деятельности требуют от обучающихся инициативы, смелости, настойчивости и

самостоятельности, умения управлять своими эмоциями и подчинять личные интересы интересам команды, проявления высоких координационных способностей, быстроты реагирования, быстроты мышления, применение оригинальных и неожиданных для соперника технических и тактических решений. Все это предопределяет эффективность игрового метода для решения задач, относящихся к различным сторонам подготовки спортсмена. Необходимо отметить важную роль игрового метода как средства активного отдыха, переключение обучающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения результативности учебно-тренировочного процесса. Применение данного метода связано с исключительно высокими требованиями к технико-тактическим, физически и психологическим возможностям спортсмена, при этом вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым симулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена. При использовании соревновательного метода следует широко варьировать условия проведения соревнований с тем, чтобы максимально приблизить их к требованиям, в наибольшей мере способствующим решению поставленных задач.

Соревнования могут проводится в усложненных или облегченных условиях по отношению к тем, которые характерны для официальных соревнований. В качестве примеров *усложнения условий соревнований* можно привести следующие:

- проведение соревнований в среднегорье, в условиях жаркого климата, при плохих погодных условиях;
- соревнования на полях и площадках меньшего размера, при большей численности игроков в команде соперников;
- соревнования в играх и единоборствах с «неудобными» противниками, применяющими непривычные технико-тактические схемы.

Облегчение условий соревнований может быть обеспечено:

- упрощением соревновательной программы;
- использованием облегченных снарядов (мячей);
- применением «гандикапа».

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть Программы включает рекомендательный материал по основам подготовки обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки.

2.1. Учет сенситивных периодов

Многолетний процесс физического воспитания и спортивной тренировки в Учреждении ведется с учетом возрастных особенностей развития детей, уровня их подготовленности, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков, а также специфики вида спорта футбол.

Одним из основных условий высокой эффективности системы подготовки спортсменов заключается в строгом учете возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей (Таблица 8). Это позволяет правильно решать вопросы спортивного отбора и ориентации, выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, прогнозирования возможных достижений.

Сенситивные периоды развития физических качеств (по Филину В.П., Гужаловскому А.А., Волкову В.И., Ляху В.И.)

Таблица 8

Физические качества	**Возрастные периоды**	
	Мальчики/Юноши	**Девочки/Девушки**
Быстрота движений	7-9 лет	7-9, 10-11, 13-14 лет
Быстрота реагирования	7-14 лет	7-13 лет
Максимальная частота движений	4-6, 7-9 лет	4-6, 7-9 лет
Сила	13-14, 17-18 лет	10-11, 16-17 лет
Скоростно-силовые качества	14-15 лет	9-12 лет
Выносливость аэробная (общая)	8-9, 10-11, 12-13, 14-15 лет	9-10, 11-12 лет
Выносливость силовая (динамическая)	11-13, 15-16 лет	9-12 лет
Выносливость скоростная	после 12 лет	после 12 лет
Гибкость	с рождения до 13-14 лет	с рождения до 13-14 лет
Координационные способности	7-12 лет	7-12 лет
Способность к ориентированию в пространстве	7-10, 13-15 лет	7-10, 13-15 лет
Способность к динамическому равновесию	15 лет	17 лет
Способность к перестроению двигательных действий	7-11, 13-14, 15-16 лет	7-12 лет
Способность к ритму	7-13 лет	7-11 лет
Способность к расслаблению	10-11, 14-15 лет	10-12, 14-15 лет
Точность	10-11, 14-15 лет	10-11, 14-15 лет

Как видно из таблицы, развитие физических качеств не происходит одновременно.

Быстрота двигательной реакции формируется раньше и к 8-10 годам достигает уровня взрослого человека. Несколько позже приближаются к предельным величинам возрастного развития скорость и частота движений

У девочек младшего школьного возраста одновременно со скоростными качествами предельных величин возрастного развития достигает **силовая выносливость к работе динамического характера** (на 60%).

Общая и статическая выносливость достигаю предельных величин своего развития к 13-15 годам независимо от пола обучающихся.

Первое возрастное ускорение в развитии **собственно-силовых качеств** происходит в младшем школьном возрасте: у девочек с 7 до 10 лет (на 40%), у мальчиков – с 9 до 10 лет (на 20%). Второе ускорение темпов роста начинается в 13 лет, причем у мальчиков оно оказывается значительно продолжительнее (три года) и ощутимее (на 50%).

Статическое равновесие как качество, обуславливающее ловкость, у девочек особенно интенсивно развивается с 8 до 11 лет (около 70%) и в дальнейшем мало изменятся с возрастом.

Особенно бурное развитие **скоростно-силовых качеств** (70-80%) у девочек приходится на средний школьный возраст (9-13 лет). Достигнутый уровень скоростно-силовой подготовленности сохранятся у них до конца обучения в школе, существенно не изменяясь с возрастом. Развитие скоростно-силовых качеств у мальчиков происходит более равномерно в течение всего школьного возраста.

Динамика **роста гибкости** отличается чрезвычайно высокими темпами возрастного развития (до 70% у мальчиков и 85% у девочек). Начиная с 15 лет у девочек и с 16 лет у мальчиков и вплоть до окончания школы, темпы развития гибкости значительно понижаются.

В младшем школьном возрасте особенно интенсивно развиваются скоростные качества, силовая выносливость и статическое равновесие, в среднем школьном возрасте – собственно- и скоростно-силовые качества, гибкость.

Для организации учебно-тренировочного процесса важен учет динамики развития спортивно-значимых качеств у обучающихся, которая имеет неравномерный характер, связанный с общебиологическими закономерностями возрастного развития.

2.2. Учет половых различий (диморфизма)

Мировой опыт свидетельствует, что на начальном этапе подготовки мальчики и девочки могут заниматься футболом в смешанных группах, поскольку физическая подготовленность разнополых детей примерно

одинакова до 12-13 лет, т.е. до начала пубертатного периода. Половые различия (диморфизм) в плане физического развития мальчиков и девочек младшего школьного возраста незначительны. Девочки, начиная с 5 лет, по росту, весу, быстроте и силе несколько уступают мальчикам-ровесникам, но к 10 годам эти показатели, как правило, выравниваются, что сохраняется вплоть до периода полового созревания (12-14 лет).

Психофизиологические различия: ученые выяснили, что правое полушарие, отвечающее за пространственное восприятие и конструирование, более активно у мальчиков. Это значит, в частности, что мальчика, как правило, легче проследить траекторию движущегося объекта (мяча). В игровой ситуации, когда внимание фокусируется на мяче, девочки склонны действовать «кучно» (группироваться вокруг мяча), что далеко не всегда эффективно.

Поэтому при планировании учебно-тренировочного процесса у девочек, уже начиная с этапа начальной подготовки, необходимо учитывать позиции и роли игроков, их место на поле и индивидуальные действия. При работе с девочками тренеру-преподавателю рекомендуется использовать задания и мини-игры, развивающие индивидуальность и пространственное мышление («Поменяйся местами», «Твоя миссия», «Разыграй мяч», «Далеко-близко»).

При совместном обучении футболу мальчиков и девочек тренер-преподаватель должен учитывать следующее:

1. Мальчики лучше концентрируются на одном предмете, а девочки справляются с параллельным решением нескольких задач.

2. Девочки лучше воспринимают вербальные (словесные) инструкции, мальчики – визуальные образы.

3. Мальчики меньше, чем девочки, нуждаются в контакте тренером-преподавателем «глаза в глаза».

4. Мальчики лучше выявляют те или иные закономерности.

5. Девочки меньше отвлекаются на посторонние раздражители.

6. Мальчики более напористы, склонны к соперничеству, риску, негативнее воспринимают запреты.

7. Девочки лучше понимают сложные инструкции, состоящие из нескольких этапов, и успешнее действуют согласно образцу.

8. Девочки способны к более быстрому переключению между задачами, мальчикам требуется более длительное время, чтобы включиться в новую деятельность.

9. Девочки несколько лучше запоминают программный материал.

При работе с девушками (женский футбол) на протяжении всех этапов многолетней подготовки тренеру-преподавателю необходимо учитывать женские психологические и анатомо-физиологические особенности.

В физическом плане для девушек характерна повышенная гибкость (легкая растяжимость связок обеспечивает более значительную амплитуду

движения суставов). Опираясь в учебно-тренировочном процессе на эту специфическую особенность, возможно добиться хороших результатов.

Специальная гибкость в тазобедренных и коленных суставах является оптимальным вариантом для повышения прочности суставного аппарата. Совмещение развития силы и гибкости в суставе, его подвижности и амплитуды движений обеспечивают высокие результаты тренировки в женском спорте; мышцы при этом быстрее восстанавливаются как в процессе тренировки, так и после нее.

Особое внимание необходимо уделять юным спортсменкам в период полового созревания, когда начинаются менструации. В этот период у девушек повышается чувствительность к физическим воздействиям, снижается координация движений, возникает чувство физиологического и психического дискомфорта. Физические упражнения в это время должны не мешать, а содействовать нормальной жизнедеятельности женского организма. На тренировочных занятиях снижаются нагрузки, отменяются прыжковые задания. Однако постепенно, по мере укрепления женского организма и роста спортивного мастерства, режим тренировок приближается к обычному. Во время менструальной и предменструальной фаз юные спортсменки не допускаются к участию в соревнованиях (за исключением тех, кто уже имеет спортивный разряд, при условии нормального самочувствия и с разрешения врача).

К 14-15 годам мышцы девушек уже мало отличаются от мышц взрослых женщин. Происходит параллельное развитие мышц верхних и нижних конечностей, их вес составляет 33,6 % от общей массы тела. Основное внимание тренер-преподаватель должен сосредоточить на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно мышц живота, косых мышц туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра.

Основная же цель – детализированное разучивание основ техники владения мячом, умелое использование их в игре, дальнейшее обучение новым приемам и совершенствование физической подготовленности: общей и специальной.

В среднем процентное соотношение видов подготовки юных футболисток в возрасте 15 лет следующее:

– 70% – общая подготовка;

– 30% – специальная.

В возрасте 16-17 лет: 50/50%.

Помимо развития координации движений, быстроты, гибкости и ловкости, постепенно нужно уделять большее внимание развитию силы и общей выносливости. На овладение техникой игры и ее совершенствование – планировать 50% всего тренировочного времени. Главное – шлифовка и совершенствование новых приемов в сложных условиях, а также обучение и совершенствование новых приемов техники и их комбинаций.

В тактической подготовке, продолжая расширять круг индивидуальных тактических действий и совершенствуя их, следует переходить к изучению групповой и командной тактики. Как и в мужском футболе, с выбором амплуа не следует спешить: пусть юная футболистка попробует себя на любом месте.

В период учебного года возможны 5 тренировок в неделю по одному занятию в день, объемом до 100 мин.; 6-й день – выполнение домашнего задания; 7-й день – активный отдых и восстановительные мероприятия. В период летних каникул – 10 тренировок в неделю, объемом 105-110 мин. каждая, и один день восстановительных мероприятий.

2.3. Планирование и содержание спортивной подготовки

Программа спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки представляет собой структурированный материал, основанный на блоковой периодизации построения тренировочных циклов. Инновационный характер программного материала заключается в построении учебно-тренировочного процесса с учетом закономерностей роста и развития обучающегося – теория сенситивных периодов. Согласно теории сенситивных периодов, определённый возрастной период является наиболее эффективным для развития того или иного физического или психического качества. В футболе, теория сенситивных периодов выглядит следующим образом: сначала игрок концентрируется на мяче; затем на мяче и воротах; далее на мяче, воротах, сопернике; на следующем этапе игрок способен концентрироваться на мяче, воротах, сопернике и партнере. Поэтому юный футболист проходит четыре стадии развития, которые можно разделить на этапы:

1. «Мяч».
2. «Мяч – ворота».
3. «Мяч – ворота – соперник».
4. «Мяч – ворота – соперник – партнер».

Программа предлагает набор определенных тематических блоков для каждого возраста обучающегося, у каждого блока своя задача. Упражнения, предложенные в блоке – это пример того, как можно решать тематические задачи блока. Тренер-преподаватель имеет право видоизменять предложенные упражнения, при условии, что соблюдаются принципы конструирования упражнения и решаются именно те задачи, которые предполагает данный блок.

Блоковая периодизация тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе:

1. Этап подготовки «Мяч»:

- Блок 1 – Техника передвижения;
- Блок 2 – Ведение мяча.

2. Этап подготовки «Мяч-ворота»:
- Блок 1 – Техника передвижения;
- Блок 2 – Ведение и развороты;
- Блок 3 – Удар.
3. Этап подготовки «Мяч-ворота-соперник»:
- Блок 1 – Ведение и финты;
- Блок 2 – Отбор мяча;
- Блок 3 – Удар.
4. Этап подготовки «Мяч-ворота-соперник-партнер»
- Блок 1 – Передача мяча;
- Блок 2 – Остановка мяча;
- Блок 3 – Ведение и финты;
- Блок 4 – Отбор мяча;
- Блок 5 – Удар;
- Блок 6 – Игра головой.

В качестве основных структурных единиц программы обучения определены следующие элементы:

- **«Фрагмент»**, или рабочий день – одно-два занятия в день;
- **«Модуль»** – серия тренировочных дней (фрагментов) продолжительностью в 3-7 дней, направленных на решение промежуточных задач;
- **«Блок»** – часть тренировочного процесса продолжительностью 2-4 недели (2-4 «модуля»), решающая задачи, стоящие на определенном этапе периода.

Структурная базовая единица учебно-тренировочного процесса – это «фрагмент» (тренировочный день), формируемый из упражнений различного спектра в соответствии с конкретной задачей.

Для проведения учебно-тренировочного занятия необходим план-конспект, в котором тренер-преподаватель 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.

Существует два **блочно-модульных метода** выполнения футбольных упражнений:

1. **Тематический метод** характеризуется концентрированным изучением игрового приема. Такие тематические занятия наиболее полезны на начальном этапе подготовки юных футболистов. Например, передачи мяча в парах и тройках, на месте, в движении, – в соответствующих упражнениях можно выполнить несколько десятков передач всего за 3-5 минут. Большой объем повторений обеспечивает эффективное и прочное освоение техники игровых действий.

2. Применение разнообразных (смешанных) упражнений – при использовании которого передачи мяча сочетаются с ведением, финтами, прочими техническими приемами. В этих заданиях количество передач меньше, но отрабатываются конкретные игровые ситуации.

2.4. Программный материал для практических учебно-тренировочных занятий

1. Этап «МЯЧ» - на данном этапе обучающиеся хотят только владеть мячом и не понимают командной игры, не умеют играть в пас, не понимают групповых взаимодействий, не способны долго сохранять концентрацию внимания во время упражнений, не знают футбольной терминологии.

Этап подготовки «Мяч» (Таблица 9):

- Блок 1 – Техника передвижения;
- Блок 2 – Ведение мяча.

Структура тематических блоков подготовки

Таблица 9

Блоки	Главная задача	Дополнительные (сопутствующие) задачи		Примерный набор упражнений
	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Физическая подготовка	
Блок 1 Техника передвижения	Бег Прыжки Остановки Повороты	-	Общая ловкость Координация Стартовая скорость	1. Эстафеты 2. Игра «Зеркало» 3. Игра «Минное поле» 4. Игра «Паровозики» 5. Игра «Домики»
Блок 2 Ведение мяча	Ведение мяча в «шаге» Ведение мяча на скорости Ведение мяча с изменением направления	-	Общая и специальная ловкость Координация Стартовая скорость	1. Игра «Догонялки» 2. Игра «Минное поле» с ведением мяча 3. Игра «Замри-отомри» 4. Игра «Охотники» 5. Игра 1×1 «Пересечение линии»

Приоритеты в обучении и развитии на этапе «Мяч»

Техническая подготовка

- освоение основ техники передвижения: бега, прыжков, остановок, поворотов;
- освоение различных способов ведения мяча: внешней частью подъема, средней частью подъема, внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы;
- освоение простейших упражнений на контроль мяча (футбольную координацию).

Физическая подготовка

- развитие общей и специальной ловкости;
- развитие координации;
- развитие быстроты (стартовой скорости).

Психологическая подготовка

- мотивация;
- получение удовольствия;
- переключение внимания;
- распределение внимания.

Ключевые умения, которыми должен овладеть обучающийся на этапе «Мяч»

Техническая подготовка

- ведение мяча внешней частью подъема, средней частью подъема, внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы;
- бег лицом вперед, спиной вперед, скрестным шагом, приставным шагом;
- прыжок толчком одной ногой, толчок двумя ногами;
- остановка выпадом, прыжком на одну ногу, прыжком на две ноги;
- поворот переступанием, прыжком, на опорной ноге.

Физическая подготовка

- общая ловкость (координация);
- стартовая скорость.

Психологическая подготовка

- простые программы движений без мяча и с мячом.

Общие рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса:

1. Проведение учебно-тренировочных занятий в форме игр или соревнований;
2. Учебно-тренировочные занятия каждого блока делать разнообразными и не повторяющимися, сохраняя при этом фокус на решении основной задачи;

3. Каждое учебно-тренировочное занятие необходимо начинать и заканчивать вместе с детьми в кругу, чтобы концентрировать внимание на тренере-преподавателе;

4. Показывать обучающимся каждое упражнение, давать только короткие простые команды;

5. Не использовать сложную футбольную терминологию при объяснениях;

6. Поддерживать положительный эмоциональный фон во время всего учебно-тренировочного занятия;

7. Выделить мяч каждому обучающемуся при выполнении упражнений на ведение или контроль мяча;

8. Не требовать от обучающихся на начальном этапе комбинационной игры, групповых или командных взаимодействий;

9. Соблюдать главные принципы общения: «соучастие», «сотрудничество», «помощь»;

10. Обеспечение безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.

Методические рекомендации по обучению технике передвижения (Блок 1):

1. При обучении *технике бега* в упражнениях и подвижных играх применяются следующие приёмы:
- бег лицом вперёд (обычный бег);
- бег спиной вперёд;
- бег скрестными шагами;
- бег приставными шагами.

В упражнениях и подвижных играх рекомендуется применять бег с изменением направления и скорости.

2. При обучении *технике прыжков* в упражнениях и подвижных играх применяются следующие приёмы:
- толчком одной ногой;
- толчком двумя ногами.

3. При обучении *технике остановок* в упражнениях и подвижных играх применяются следующие приёмы:
- выпадом;
- прыжком (на одну ногу или на две ноги).

4. При обучении *технике поворотов в стороны и поворотов назад* в упражнениях и подвижных играх применяются следующие приёмы:
- переступанием;
- прыжком;
- на опорной ноге.

Методические рекомендации по обучению технике ведения мяча (Блок 2):

1. При обучении *технике ведения мяча* применяются следующие способы:
- внешней частью подъёма;
- средней частью подъёма;
- внутренней частью подъёма;
- внутренней стороной стопы.

2. Обучение технике ведения мяча включает в себя три основные формы:
- ведение во время быстрого бега с малым числом касаний мяча («скоростное» ведение);
- ведение мяча с касанием на каждый шаг (ведение «в шаге»);
- ведение мяча с изменением направления.

2. Этап «МЯЧ-ВОРОТА» - обучающиеся не понимают командной игры, но в время игры в футбол понимают, что есть цель – забить мяч в ворота соперника, стараются осознанно овладеть мячом и создать условия для удара (выбрать позицию), все еще не умеют играть в пас и не понимают групповых взаимодействий, понимают простые правила при игре в футбол.

Этап подготовки «Мяч-ворота» (Таблица 10):
- Блок 1 – Техника передвижения;
- Блок 2 – Ведение и развороты;
- Блок 3 – Удар.

Структура тематических блоков подготовки

Таблица 10

Блоки	Главная задача	Дополнительные (сопутствующие) задачи		Примерный набор упражнений
	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Физическая подготовка	
Блок 1 Техника передвижения	Бег Прыжки Остановки Повороты	-	Общая ловкость Координация Стартовая скорость	1. Игра «Волки-зайцы» 2. Игра «Змейка» 3. Игра «Цепочка» 4. Упражнения на частоту в виде эстафет 5. Круговая тренировка – упражнения на станциях
Блок 2 Ведение и развороты	Ведение мяча в «шаге» Ведение мяча на скорости Ведение мяча с изменением направления Разворот подошвой Разворот внешней стороной стопы Разворот внутренней стороной стопы	Индивидуальные действия в атаке	Общая и специальная ловкость Координация Стартовая скорость	1. Игра «Домики» 2. Игра «Светофор» 3. Игра «Кто последний» 4. Игра «Догонялки» вокруг конусов 5. Игра 1×1 «Взятие линии»
Блок 3 Удар	Удар средней частью подъема Удар внутренней стороной стопы	Индивидуальные действия в атаке Выбор позиции	Общая и специальная ловкость Координация	1. Игра «Вышибалы» 2. Игра 1×1 – «Снайпер»

			Стартовая скорость	2. Игра 1×1 «Перестрелка» 3. Старты с ударом по воротам 4. Игра 1×1 в 2 малых ворот

Приоритеты в обучении и развитии на этапе «Мяч-ворота»

Техническая подготовка

- обучение технике передвижения: бегу, прыжкам, остановкам, поворотам;
- обучение способам ведения мяча: внешней частью подъёма, средней частью подъёма, внутренней частью подъёма, внутренней стороной стопы;
- обучение разворотам: подошвой, внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы;
- обучение ударам: внутренней стороной стопы, средней частью подъёма;
- обучение контролю мяча (футбольной координации).

Тактическая подготовка

- обучение индивидуальным действиям в атаке по выбору позиции.

Физическая подготовка

- развитие общей и специальной ловкости;
- развитие координации;
- развитие быстроты (стартовой скорости).

Психологическая подготовка

- мотивация;
- развитие способности распознавать простые игровые ситуации;
- переключение внимания;
- распределение внимания.

Ключевые умения, которыми должен овладеть обучающийся на этапе «Мяч-ворота»

Техническая подготовка

- применение различных способов передвижения в игровых условиях;
- ведение мяча в условиях сопротивления со стороны соперника;
- развороты подошвой, внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы;
- удар средней частью подъема и внутренней стороной стопы.

Тактическая подготовка

- тактика атаки: выбор позиции, преодоление сопротивления соперника.

Физическая подготовка

- равновесие и баланс (специальная ловкость);
- стартовая скорость.

Психологическая подготовка

- способность распознавать простые игровые ситуации.

Общие рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса:

1. Не повторять и не копировать тренировочные упражнения из взрослого футбола;

2. Учебно-тренировочные занятия каждого блока делать разнообразными и не повторяющимися, сохраняя при этом фокус на решении основной задачи;

3. Развивать у обучающихся интерес к занятиям и желание играть в футбол;

4. Использовать показ каждого упражнения, делать минимум объяснений;

5. Поддерживать положительный эмоциональный фон во время учебно-тренировочных занятий;

6. Учитывать уровень физической и технической подготовленности обучающихся при планировании и проведении упражнений и игр;

7. Основное направление обучения – индивидуальные действия в атаке;

8. Соблюдать главные принципы общения: «соучастие», «сотрудничество», «помощь»;

9. Обеспечение безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.

Методические рекомендации по обучению технике передвижения (Блок 1):

1. При обучении *технике бега* в упражнениях и подвижных играх применяются следующие приёмы:
- бег лицом вперёд (обычный бег);
- бег спиной вперёд;
- бег скрестными шагами;
- бег приставными шагами.

В упражнениях и подвижных играх рекомендуется применять бег с изменением направления и скорости.

2. При обучении *технике прыжков* в упражнениях и подвижных играх применяются следующие приёмы:
- толчком одной ногой;
- толчком двумя ногами.

3. При обучении *технике остановок* в упражнениях и подвижных играх применяются следующие приёмы:
- выпадом;
- прыжком (на одну ногу или на две ноги).

4. При обучении *технике поворотов в стороны и поворотов назад* в упражнениях и подвижных играх применяются следующие приёмы:
- переступанием;
- прыжком;
- на опорной ноге.

Методические рекомендации по обучению технике ведения мяча и разворотов (Блок 2):

1. При обучении *технике ведения мяча* применяются следующие способы:
- внешней частью подъёма;
- средней частью подъёма;
- внутренней частью подъёма;
- внутренней стороной стопы.

2. Обучение *технике ведения мяча* включает в себя три основные формы:
- ведение во время быстрого бега с малым числом касаний мяча («скоростное» ведение);
- ведение мяча с касанием на каждый шаг (ведение «в шаге»);
- ведение мяча с изменением направления.

3. При обучении *технике разворотов с мячом* применяются следующие способы:
- подошвой;
- внешней стороной стопы;
- внутренней стороной стопы.

Методические рекомендации по обучению технике ударов (Блок 3):

1. Рекомендуется начинать обучение с ударов средней частью подъема и внутренней частью подъема.

2. Последовательность обучения *ударам средней частью подъёма* и *внутренней стороной стопы* (с учётом постепенного усложнения условий выполнения):
- мяч в руках перед собой, выпустить мяч из рук, ударить средней частью подъёма по падающему мячу;
- мяч в руках перед собой, выпустить мяч из рук, дать удариться о землю, ударить средней частью подъёма после отскока;
- по неподвижному мячу;
- по мячу, медленно катящемуся навстречу бьющему игроку;
- после ведения мяча по прямой в медленном темпе на небольшое расстояние;
- по мячу, медленно катящемуся вперёд от бьющего игрока;
- по мячу, медленно катящемуся в сторону от бьющего игрока;
- после ведения мяча по прямой в быстром темпе на небольшое расстояние;
- после ведения мяча с изменением направления на небольшое расстояние (например, обводки 2-3 стоек или конусов).

3. Этап «МЯЧ-ВОРОТА-СОПЕРНИК» - на этом этапе обучающиеся все еще на понимают командной игры и в большинстве ситуаций действуют индивидуально, во время игры в футбол различают соперников и партнеров, начинают применять индивидуальные тактические действия в обороне, но не умеют осуществлять групповые и командные взаимодействия в игре, понимают основные функции игроков обороны и атаки.

Этап подготовки «Мяч-ворота-соперник» (Таблица 11):

- Блок 1 – Ведение и финты;

- Блок 2 – Отбор мяча;
- Блок 3 – Удар.

Структура тематических блоков подготовки

Таблица 11

Блоки	Главная задача	Дополнительные (сопутствующие) задачи		Примерный набор упражнений
	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Физическая подготовка	
Блок 1 Ведение и финты	Ведение мяча в «шаге» Ведение мяча на скорости Ведение мяча с изменением направления Финты лицом к сопернику Финты боком к сопернику Финты спиной к сопернику	Индивидуальные действия в атаке	Общая и специальная ловкость Координация Стартовая скорость Специальная выносливость	1. Игра 1×1 «Взятие линии» - лицом к сопернику 2. Игра 1×1 «Взятие линии» - боком к сопернику 3. Игра 1×1 «Взятие линии» - спиной к сопернику 4. Игра 1×1 в 2 малых ворот 5. Игра 1×1 с разными заданиями
Блок 2 Отбор мяча	Отбор мяча ударом ногой Отбор мяча остановкой ногой Отбор мяча толчком плечо в плечо	Индивидуальные действия в обороне Противодействие ведению, финтам, ударам	Общая и специальная ловкость Координация Стартовая скорость Специальная выносливость	1. Игра 1×1 «Взятие линии» 2. Игра 1×1 в 2 малых ворот 3. Игра 1×1 с разными заданиями 4. Игровое упражнение 1+вратарь×1 – лицом к нападающему 5. Игровое упражнение 1+вратарь×1 – сбоку от нападающего
Блок 3 Удар	Удар средней частью подъема Удар внутренней стороной стопы	Индивидуальные действия в атаке Выбор позиции	Общая и специальная ловкость Координация Стартовая скорость	1. Игра 1×1 в 2 малых ворот с 2 зонами 2. Игра 1×1 в 4 малых ворот с 2 зонами 3. Старты 1×1 с ударом по воротам 4. Игровое упражнение 1×1+вратарь 5. Игровое упражнение 1×1+2 вратаря

Приоритеты в обучении и развитии на этапе «Мяч-ворота-соперник»

Техническая подготовка

- обучение способам ведения мяча: внешней частью подъёма, средней частью подъёма, внутренней частью подъёма, внутренней стороной стопы;
- обучение финтам: лицом к сопернику, боком к сопернику, спиной к сопернику;

- обучение способам отбора мяча: ударом ногой, остановкой ногой, толчком плеча в плечо соперника;
- обучение ударам: внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма, средней частью подъёма, внешней частью подъёма;
-обучение контролю мяча (футбольной координации).

Тактическая подготовка

- обучение индивидуальным действиям в атаке – выбору позиции;
- обучение индивидуальным действиям в обороне – сокращению пространства.

Физическая подготовка

- развитие общей и специальной ловкости;
- развитие координации;
- развитие быстроты (стартовой скорости);
- развитие специальной выносливости;
- развитие общей гибкости.

Психологическая подготовка

- мотивация на индивидуальные действия в игре;
- соперничество;
- воспитание психологии победителя;
- быстрота оперативного мышления;
- объем внимания;
- переключения внимания;
- распределение внимания;
- распознавание игровых ситуаций.

Ключевые умения, которыми должен овладеть обучающийся на этапе «Мяч-ворота-соперник»

Техническая подготовка

- ведение (дриблинг) и финты в единоборствах 1×1;
- удар внутренней частью подъема, внешней частью подъема;
- отбор мяча ударом и остановкой ногой.

Тактическая подготовка

- тактика атаки: обыгрыш в единоборстве 1×1; удар по воротам в единоборстве 1×1;
- тактика обороны: сокращение пространства; защита ворот.

Физическая подготовка

- быстрота преодоления коротких дистанций в беге;
- специальная ловкость;
- специальная выносливость;
- общая гибкость.

Психологическая подготовка

- способность распознавать и предвидеть простые игровые ситуации;
- проявление инициативы.

Общие рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса:

1. Основной акцент на применении упражнений с большим количеством единоборств 1×1;

2. Главная задача тренера-преподавателя – научить обыгрывать и отбирать мяч в единоборствах 1×1;

3. Применение упражнений с большим количеством повторов изучаемых технических элементов;

4. Мотивация обучающихся на протяжении всего учебно-тренировочного занятия;

5. Максимально приближать условия выполнения каждого упражнения к условиям реальной игры;

6. Основное внимание в упражнениях и играх уделять индивидуальным действиям в атаке и обороне;

7. Соблюдать главные принципы общения: «соучастие», «сотрудничество», «помощь»;

8. Обеспечение безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.

Методические рекомендации по обучению технике ведения мяча и финтов (Блок 1):

1. При обучении *технике ведения мяча* применяются следующие способы:
- внешней частью подъёма;
- средней частью подъёма;
- внутренней частью подъёма;
- внутренней стороной стопы.

2. Обучение *технике ведения мяча* включает в себя три основные формы:
- ведение во время быстрого бега с малым числом касаний мяча («скоростное» ведение);
- ведение мяча с касанием на каждый шаг (ведение «в шаге»);
- ведение мяча с изменением направления.

3. Последовательность обучения финтам при формировании начальных умений:
- на месте;
- в движении в медленном темпе;
- в движении в быстром темпе;
- в движении с обыгрышем конусов или стоек;
- в движении против соперника.

4. При обучении финтам в единоборствах с соперником соблюдается принцип постепенного усложнения условий выполнения технических приёмов:
- лицом к сопернику;
- боком к сопернику;

- спиной к сопернику.

5. Финты для обучения выбираются тренером-преподавателем самостоятельно, исходя из уровня подготовленности обучающихся. Рекомендуется начинать с наименее сложных:

- ложный выпад перед мячом с уходом в противоположную сторону;
- перенос ноги через мяч движением наружу («ножницы») и т.п.

Методические рекомендации по обучению технике отбора мяча (Блок 2):

1. При обучении *отбору мяча* постепенно усложнять условия выполнения отбора мяча:

- при атаке соперника спереди;
- при атаке соперника сбоку.

2. При обучении *отбору мяча ударом ногой и остановкой ногой* последовательно применять следующие способы:

- в выпаде;
- в шпагате;
- в подкате.

3. Обучение о*тбору мяча толчком плечо в плечо* осуществляется при атаке соперника сбоку.

Методические рекомендации по обучению технике ударов (Блок 3):

1. На этом этапе рекомендуется продолжать обучение ударам *средней частью подъёма* и *внутренней стороной стопы* и начинать обучение ударам *внутренней и внешней частью подъёма.*

2. Последовательность обучения *ударам* (с учётом постепенного усложнения условий выполнения):

- мяч в руках перед собой, выпустить мяч из рук, ударить средней частью подъёма по падающему мячу;
- мяч в руках перед собой, выпустить мяч из рук, дать удариться о землю, ударить средней частью подъёма после отскока;
- по неподвижному мячу, лежащему на земле;
- по мячу, медленно катящемуся навстречу бьющему игроку;
- после ведения мяча по прямой в медленном темпе на небольшое расстояние;
- по мячу, медленно катящемуся вперёд от бьющего игрока;
- по мячу, медленно катящемуся в сторону от бьющего игрока;
- после ведения мяча по прямой в быстром темпе на небольшое расстояние;
- после ведения мяча с изменением направления на небольшое расстояние (например, обводки 2-3 стоек или конусов);
- по мячу, катящемуся навстречу бьющему игроку;
- по мячу, катящемуся к бьющему игроку сбоку.

4. Этап «МЯЧ-ВОРОТА-СОПЕРНИК-ПАРТНЁР»» - обучающиеся в игре действуют не только индивидуально, но и играют в пас с партнером, умеют взаимодействовать в малых группах (парах), осуществляют

взаимодействия между линиями, знают основные функции игроков трех линий: защитников, полузащитников, нападающих, понимают основы командных атакующих взаимодействий при игре 4×4 (расстановка 1-2-1).

Этап подготовки «Мяч-ворота-соперник-партнер» (Таблица 12):

- Блок 1 – Передача мяча;
- Блок 2 – Остановка мяча;
- Блок 3 – Ведение и финты;
- Блок 4 – Отбор мяча;
- Блок 5 – Удар;
- Блок 6 – Игра головой.

Структура тематических блоков подготовки

Таблица 12

Блоки	Главная задача	Дополнительные (сопутствующие) задачи		Примерный набор упражнений
	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Физическая подготовка	
Блок 1 Передача мяча	Передача мяча: внутренней строй стопы, средней частью подъема, внутренней частью подъема, внешней стороной стопы	Групповые взаимодействия в атаке в парах Открывание Создание и использование пространства	Общая и специальная ловкость Координация Стартовая скорость Специальная выносливость	1. Игра 1×1 – передачи на точность 2. Игровое упражнение 2×1 с разными заданиями 3. Игровое упражнение 2×1 4. Игровое упражнение 2×2 с разными заданиями 5. Игровое упражнение 2×2 в 4 малых ворот
Блок 2 Остановка (прием) мяча	Остановка мяча ногой Остановка мяча туловищем Остановка мяча головой	Групповые взаимодействия в атаке в парах Открывание Создание и использование пространства	Общая и специальная ловкость Координация Стартовая скорость Специальная выносливость	1. Игра 1×1 – прием мяча с уходом в сторону 2. Игровое упражнение 2×1 3. Игровое упражнение 4×2 (2×2×2) 4. Игра 1×1 – «теннисбол» 5. Игра 2×2 – «теннисбол»
Блок 3 Ведение и финты	Ведение мяча в «шаге» Ведение мяча на скорости Ведение мяча с изменением направления Финты лицом к сопернику Финты боком к сопернику Финты спиной к сопернику	Индивидуальные действия в атаке Групповые взаимодействия в атаке в парах	Общая и специальная ловкость Координация Стартовая скорость Специальная выносливость	1. Игра 1×1 – «Взятие линии» - лицом к сопернику 2. Игра 1×1 – «Взятие линии» - боком к сопернику 3. Игра 1×1 – «Взятие линии» - спиной к сопернику 4. Игровое упражнение 2×1 с разными заданиями 5. Игровое упражнение 2×2 – «Взятие линии»
Блок 4 Отбор мяча	Отбор мяча ударом ногой Отбор мяча остановкой ногой	Индивидуальные действия в обороне	Общая и специальная ловкость Координация	1. Игровое упражнение 2×1 – «Взятие линии» 2. Игровое упражнение 2×2 – «Взятие линии»

	Отбор мяча толчком в плечо	Групповые взаимодействия в обороне в парах Противодействие ведению, финтам, ударам	Стартовая скорость Специальная выносливость	3. Игровое упражнение 2×1 в 3 малых ворот Игровое упражнение 2×2 в 4 малых ворот 5. Игровое упражнение 2+вратарь×2
Блок 5 Удар	Удар средней частью подъема Удар внутренней частью подъема Удар внешней частью подъема Удар внутренней стороной стопы	Индивидуальные действия в атаке Групповые взаимодействия в атаке в парах Открывание Выбор позиции	Общая и специальная ловкость Координация Стартовая скорость	1. Игра 1×1 в 2 малых ворот 2. Игровое упражнение 2×1 в 3 малых ворот 3. Игровое упражнение 2×2 в 4 малых ворот с 2 зонами 4. Игра 2×вратарь 5. Игровое упражнение 2×1+вратарь
Блок 6 Игра головой	Удар головой Остановка мяча головой	Индивидуальные действия в атаке Групповые взаимодействия в атаке в парах Создание и использование пространства	Общая и специальная ловкость Координация Стартовая скорость	1. Игра 1×1 – попасть в конус 2. Игра 1×1 – пас головой партнеру 3. Передача головой на третьего 4. Игровое упражнение 2×1 – удары головой 5. Игра 1×1 – «теннисбол» 6. Игра 2×2 – «теннисбол»

Приоритеты в обучении и развитии на этапе «Мяч-ворота-соперник-партнёр»

Техническая подготовка

- обучение передачам мяча: внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма, средней частью подъёма, внешней частью подъёма;
- обучение остановкам (приёму) мяча: ногой, туловищем, головой;
- обучение ведению мяча: внешней частью подъёма, средней частью подъёма, внутренней частью подъёма, внутренней стороной стопы;
- обучение финтам: лицом к сопернику, боком к сопернику, спиной к сопернику;
- обучение отбору мяча: ударом ногой, остановкой ногой, толчком плечо в плечо соперника;
- обучение ударам: внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма, средней частью подъёма, внешней частью подъёма, средней частью лба, боковой частью лба;
- обучение контролю мяча (футбольной координации).

Тактическая подготовка

- обучение индивидуальным действиям в атаке – выбору позиции;
- обучение групповым взаимодействиям в атаке в парах – открыванию;
- обучение индивидуальным действиям в обороне: сокращению пространства;
- обучение групповым взаимодействиям в обороне: опеке, прессингу, страховке.

Физическая подготовка

- развитие общей и специальной ловкости;
- развитие координации;
- развитие быстроты (стартовой скорости);
- развитие специальной выносливости;
- развитие специальной гибкости.

Психологическая подготовка

- мотивация к обучению;
- соперничество за лидерство, проявление инициативы;
- быстрота оперативного мышления;
- объём внимания;
- переключение внимания;
- распределение внимания;
- «чтение» (способность предвидеть развитие) игровой ситуации.

Ключевые умения, которыми должен овладеть обучающийся на этапе «Мяч-ворота-соперник-партнёр»

Техническая подготовка

- передача мяча: внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма, средней частью подъёма, внешней частью подъёма;
- остановка (приём) мяча: ногой, туловищем, головой;
- ведение (дриблинг) на скорости, в «шаге», с изменением направления;
- финты: лицом к сопернику, боком к сопернику, спиной к сопернику;
- удар: внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма, средней частью подъёма, внешней частью подъёма;
- отбор мяча в выпаде, в подкате, толчком плечо в плечо соперника;
- удар головой средней частью лба, боковой частью лба.

Тактическая подготовка

Тактика атаки:

- обыгрыш в единоборствах 2х1, 2х2;
- удар по воротам в единоборствах 2х1, 2х2;
- создание и использование пространства

Тактика обороны:

- прессинг;
- опека;
- страховка партнёра;
- выбор позиции на поле при обороне.

Физическая подготовка

- стартовая скорость;
- специальная гибкость;
- специальная ловкость;
- специальная выносливость.

Психологическая подготовка

- способность предвидеть и действовать по игровой ситуации – «чтение» игровых ситуаций;
- соперничество за лидерство.

Общие рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса:

1. Использование игровых упражнений как основу для обучения техническим приемам;
2. Применение принципа постепенного усложнения для упражнений и игр;
3. Использование разнообразных соревновательных форм и поощрений для мотивации обучающихся;
4. Обучение индивидуальным действиям и групповым взаимодействиям в атаке и в обороне;
5. Формат игры 4×4, как база для обучения командной игре с тремя линиями.
6. Соблюдать главные принципы общения: «соучастие», «сотрудничество», «помощь»;
7. Обеспечение безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.

Методические рекомендации по обучению технике передачи мяча (Блок 1):

1. Постепенное усложнение условий выполнения передач мяча:
- на месте;
- на месте с уходом в сторону;
- в движении;
- в движении с изменение направления;
- низом (короткие, средние);
- верхом (короткие, средние).

2. Способы обучения при обучении:
- внутренней стороной стопы;
- средней частью подъема;
- внутренней частью подъема;
- внешней стороной стопы.

3. Для эффективности обучения технике передач методы упражнения сочетать с игровыми методами.

4. В игровых упражнениях уделять внимание тактической составляющей при выполнении передач.

Методические рекомендации по обучению технике остановки (приёма) мяча (Блок 2):

1. Постепенное усложнение условий выполнения остановки мяча:
- на месте;
- в движении;
- в прыжке.

2. При обучении приему мяча ногой последовательно применять следующие способы:
- подошвой;

- внутренней стороной стопы;
- средней частью подъема;
- бедром;
- внутренней частью подъема;
- внешней стороной стопы.

3. Прием мяча туловищем осуществляется грудью.

4. Остановка мяча головой осуществляется средней частью лба.

Методические рекомендации по обучению технике ведения мяча и финтов (Блок 3):

1. Обучение технике ведения мяча осуществляется в условиях реальных игровых ситуаций (в игровых упражнениях) при сопротивлении со стороны соперников. Применяются следующие способы:

- внешней частью подъема;
- средней частью подъема;
- внутренней частью подъема;
- внутренней стороной стопы.

2. Обучение технике ведения мяча включает в себя три основные формы:

- ведение во время быстрого бега с малым числом касаний мяча («скоростное» ведение);
- ведение мяча с касанием на каждый шаг (ведение в «шаге»);
- ведение мяча с изменением направления.

3. При обучении финтам в единоборствах с соперником соблюдается принцип постепенного усложнения условий выполнения технических приемов:

- лицом к сопернику;
- боком к сопернику;
- спиной к сопернику;
- в паре с партнером против одного соперника;
- в паре с партнером против двух соперников.

4. Финты для обучения выбираются тренером-преподавателем самостоятельно, исходя из ровня подготовленности обучающихся. Рекомендуется применять разнообразные финты, включая так называемые «фамильные», например, финт Зидана, финт Роналду и т.п.

Методические рекомендации по обучению технике отбора мяча (Блок 4):

При обучении отбору мяча постепенное усложнение условий выполнения упражнений:

- при противодействии двух защитников одному нападающему;
- при противодействии двух защитников двум нападающим;
- при противодействии одного защитника двум нападающим;
- при противодействии одного защитника и вратаря одному нападающему;
- при противодействии одного защитника и вратаря двум нападающим.

Методические рекомендации по обучению технике ударов (Блок 5):

1. Продолжение обучению всем способам выполнения ударов:

- средней частью подъема;
- внутренней частью подъема;
- внешней частью подъема;
- внутренней стороной стопы.

2. Для выполнения ударов в игровых условиях использовать упражнения:

- при сопротивлении со стороны соперника;
- после получения передачи от партнера.

3. Организовывать упражнения таким образом, чтобы каждый обучающийся мог выполнить большое число повторов изучаемого технического приема (ударов по мячу).

Методические рекомендации по обучению технике игры головой (Блок 6):

1. При выполнении упражнений используются только облегченные мячи: мягкие резиновые, поролоновые, спущенные.

2. При обучении применяются следующие способы:

- удар серединой лба;
- удар серединой лба с поворотом;
- удар боковой частью лба;
- удар головой в падении.

3. Постепенное усложнение условий выполнения технических приемов:

- на месте, мяч в руках бьющего, удар;
- на месте, мяч в руках у бьющего, удар после невысокого подброса мяча над головой самому себе;
- удар после наброса мяча руками партнером;
- удар в прыжке после наброса мяча руками партнером;
- удар в движении после наброса мяча руками партнером;
- удар в движении в прыжке после наброса мяча руками партнером;
- остановка мяча головой, затем удар головой в руки партнеру;
- жонглирование ударами головой в паре с партнером;
- жонглирование ударами головой в 2 касания (остановка + передача) в паре с партнером.

2.5. Теоретическая подготовка

Используя Программу, каждый тренер-преподаватель разрабатывает учебно-тематический план теоретической подготовки (Таблица 13). 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-преподавателем, врачом и самим обучающимся 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 – до 60 минут. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (учебные кинофильмы, видеозаписи, фотографии, плакаты, схемы и т.д.). Весьма полезно, чтобы все обучающиеся группы (команды) читали специальную литературу по вопросам теории и методики футбола с последующим общим их обсуждением.

Примерный учебно-тематический план теоретической подготовки

Таблица 13

Тема	Краткое содержание
Физическая культура и спорт в России	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура и спорт в мире: международные соревнования, чемпионаты мира, Европы и Олимпийские игры.
Этапы развития Отечественного футбола	Возникновение и эволюция футбола. История футбола в России. Достижения отечественного футбола в международных соревнованиях. Спортивная биография лучших российских футболистов. Футбольные тренеры и их роль в воспитании спортсменов.
Строение и функции организма человека	Строение и функции различных систем организма человека. Ведущая роль центральной и периферической нервных систем. Влияние физических упражнений на организм человека, совершенствование функций мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем при выполнении физических упражнений и, особенно, занятиях футболом.
Гигиенические требования в футболе	Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиена водных процедур, Гигиена сна. Гигиенические основы учебы, занятий футболом, отдыха. Режим дня, гигиена питания.

	Закаливание, его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Гигиена питания. Питание как энергетический фактор, баланс между приходом энергии с пищей и затратами энергии на занятия футболом. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировок. Контроль веса юными футболистами. Безусловный отказ от курения и распития спиртных напитков юными футболистами.
Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи	Врачебный контроль при занятиях футболом. Самоконтроль, субъективная оценка самочувствия, сна, работоспособности, настроения. Травмы в футболе. Профилактика травматизма. Первая помощь при травмах. Понятие о допинге и антидопинговый контроль.
Основы спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков (техника упражнений) и развития физических качеств. Принципы и правила спортивной тренировки. Общая и специальная подготовка футболистов. Тренировочные упражнения, классификация, нагрузка, правила выполнения упражнений. Понятие о нагрузке и отдыхе, утомление и восстановление в тренировке. Методы тренировки.
Правила игры. Организация и проведение соревнований	Правила игры в футбол. Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды. Обязанности судей. Характеристика действий судей и его помощников в игре. Замечания, предупреждения и удаление футболистов с поля. Требования к организации и проведению соревнований. Регламент соревнований. Разновидности и системы соревнований: чемпионат и первенство. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная.
Установка на игру и анализ игры	Понятие «установка на игру». Тактика игры команды. Анализ команды соперника: предполагаемы состав, ключевые игроки, предполагаемые тактические схемы игры, стиль игры. Действия капитана команды в игре. Анализ игры. Просмотр наиболее значимых игровых эпизодов, оценка выполнения установки по линиям и игрокам.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта «футбол»	Понятие о технических элемента вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Принципы игры - непрерывность	Непрерывная работа головного мозга. Непрерывно думать на шаг вперед, непрерывное чтение игры, концентрация.

Принципы игры - структура	Рациональное использование игрового пространства.
Принципы игры – темп игры	Скорость и точность действий с мячом, принятия решений, скорость взаимодействий действий.
Принципы игры – расстояние и дистанция	Создание оптимальных дистанций между партнерами
Принцип игры - своевременность	Эффективная деятельность футболиста относительно временных дифференцировок.
Принципы игры – понимание игры	Владение информацией на футбольном поле, умение анализировать, понимание тактики.
Принципы игры - приоритеты	Выбор наилучшего варианта в любой ситуации.
Принцип игры - давление	Давление в каждой фазе игры: - атака – постоянный поиск преимущества, пас для продвижения вперед, игра в глубину, интенсивное нападение; - атака-оборона – быстрота отбора, перехвата; - оборона-атака – пас в глубину, численная поддержка.

2.5. Методика подготовки вратарей

Специализированная подготовка вратарей начинается с 7 лет. За весь период подготовки можно выделить несколько этапов, в которых изменяется содержание тренерской работы с вратарями: с 7 до 9 лет, с 10 до 12 лет, с 13 до 15 лет и с 16 до 19 лет.

На каждом из этих периодов тренер-преподаватель работает над развитием мышления, особенно пространственного и оперативного, координационных и скоростно-силовых качеств, техники вратарских действий, дисциплинированности и организованности, волевого характера, стрессоустойчивости и навыков саморегуляции.

Основная цель тренера-преподавателя – раскрыть вратарские способности у обучающихся в рамках целостной системы подготовки. Важность системы состоит в согласовании развития психофизических качеств и технических, тактических навыков так, чтобы они развивались без противоречий, естественным образом. Задача тренера-преподавателя – использовать упражнения, стимулирующие и обогащающие природные качества обучающихся.

Расширение диапазона движений должно производиться за счет разнообразия тренировочных упражнений. В 7-12 лет закладывается основная база координации. В этом возрасте завершается развитие мозга ребенка, и он по массе становится равным мозгу взрослого человека. Следовательно, завершается и формирование мозговых структур, отвечающих за психомоторную деятельность человека. Несмотря на то что после 12 лет волевая регуляция и степень осознанности в управлении двигательными действиями и функциями значительно возрастают, глобальные перестройки после этого возраста становятся невозможными. Именно по этой причине

тренер-преподаватель, работая с детьми этого возраста, должен использовать как можно больше упражнений с выраженной направленностью на развитие психомоторных качеств.

Отбор вратарей

Первым и главным критерием отбора является желание обучающегося стать вратарем. Антропометрические данные при этом тоже важны, но не являются определяющими.

Второй критерий – умение будущего вратаря играть (в футбол и другие игры). При отборе тренер вратарей в тесном контакте с тренером-преподавателем группы проводит вратарскую тренировку с обучающимися, которые желают быть вратарями.

Вратарские тренировочные занятия проводятся 1-2 раза в неделю, в остальные дни они тренируются в режиме полевого игрока. Вратари должны играть как в поле, так и в воротах. На начальном этапе подготовки вратарь должен быть одним из лучших полевых игроков и обладать лидерскими качествами.

Участие его в роли полевого игрока будет способствовать и лучшему пониманию игры в целом. Кроме того, как полевые игроки вратари осваивают точные передачи ногой, а также другие формы обработки мяча ногами. Чрезмерный акцент на ловле мяча сужает объем моторики, одна из главных причин этого – ранние тренировки только в воротах. В таких тренировочных занятиях моторика тоже развивается, но объем движений меньше, чем у полевого игрока. Задача тренировок на начальном этапе – освоить возможно больший диапазон двигательных действий и на их основе развивать специальные умения, навыки и качества.

Третий критерий – внимание. Внимание вратаря включает в себя объём внимания, интенсивность, устойчивость, распределение и переключение.

Под объемом внимания имеется введу способность вратаря одновременно держать в поле зрения несколько объектов (мяч, игроков противника и партнеров).

Об интенсивности внимания свидетельствует возможность концентрации внимания на объекте в течение продолжительного времени.

А об устойчивости внимания говорит умение противостоять различным отвлекающим действиям.

Способность контролировать сразу несколько объектов (движение мяча, игроков противника и партнеров) и быстро переключаться с одних на другие свидетельствует о распределении и переключении внимания. Умение вратаря ориентироваться в сложной обстановке связано с процессом восприятия. Оно определяется периферическим и глубинным зрением и включает специфические виды восприятия: «чувство ворот», «чувство мяча», «чувство времени и пространства».

Тренер-преподаватель должен знать, как только вратарь начал допускать необоснованные ошибки – это признак того, что внимание ослабло. Вернуть прежнюю концентрацию можно, используя активные паузы с интересными заданиями.

В качестве *других критериев* можно использовать показатели специальной ловкости, мышления, данные антропометрии плюс прогноз роста относительно родителей, быстроту овладения двигательными навыками и устойчивость их во времени, физические качества.

Основное средство подготовки вратарей – игры. Именно они в большей степени способствуют развитию сообразительности, выработке ловкости, требуют собранности и внимания, разнообразят диапазон движений.

Многолетние наблюдения и практический опт показывают, что в основе отбора должны лежать не приобретенные, а врожденные, в первую очередь, психофизиологические задатки ребенка, т.е. только те природные особенности, которые воссоздать ни самым примерным прилежанием, ни самыми передовыми методами тренировки невозможно.

Эти особенности характеризуют:

- высокий уровень игровой интуиции и общую сообразительность в отдельных игровых эпизодах;
- быстроту овладения двигательными навыками, и относительная устойчивость их во времени;
- нормальные для вратарей показатели антропометрии и прогноз роста относительно роста родителей;
- высокие показатели специальной ловкости;
- нормативные показатели развития базовых физических качеств.

Обучение футбольного вратаря

Цель: расширение арсенала двигательных действий, освоение школы техники игры вратаря.

Задачи:

- привить интерес к амплуа голкипера;
- формирование знаний о технических приемах;
- повышение общей двигательной подготовленности;
- обучение и закрепление технических умений;
- воспитание специальных способностей для успешного овладения навыками игры вратаря (координации движений, быстроты, гибкости);
- развитие игровых функций и качеств вратаря: смелость, решительность, быстрота движений;
- развитие реакции на движущийся объект;
- привитие навыков соревновательной деятельности.

Технико-тактическая подготовка:

Устойчивое выполнение технических приемов во многом определяет готовность вратаря к действию. Основной фактор готовности – исходное

положение вратаря. Важная роль в умении перемещаться в воротах, на выходах, - шаги мелкие, но быстрые:

- базовые технические приемы, стойка;
- первый контакт с мячом;
- освоение игры ногами;
- техника и способы ловли и обработки мяча;
- освоение основных видов перемещения в воротах (беговые упражнения, приставной шаг, реже – скрестный шаг).

Физическая подготовка:

- быстрота – способность преодолевать расстояния за минимально короткое время;
- ловкость – все полезные движения или комплекс движений, которые встречаются в игре, могут выполняться как с мячом, так и без мяча;
- координация, гибкость и т.д. (учить быстро изменять и приспосабливать движения к требованиям ситуации, увеличить амплитуду активных свободных движений);
- акробатические упражнения, устойчивость координации движений.

Психологическая подготовка:

- воспитание чувства уверенности и значимости в команде;
- решительность, смелость, настойчивость в достижении цели;
- объем, устойчивость и переключаемость внимания;
- способность к вероятному прогнозированию событий.

2.6. Психологическая подготовка

Психологической подготовкой называют процесс, в ходе которого происходит формирование личностных и профессиональных качеств футболистов. Именно поэтому психологическая подготовка обучающихся - неотъемлемая часть многолетней спортивной подготовки, задачами которой является формирование психической устойчивости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

Основные средства психологической подготовки обучающихся - вербальные (словесные) и комплексные. К ***вербальным (словесным)*** относятся лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка. К ***комплексным*** - спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные. ***Сопряженные методы*** включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности. ***Специальными методами*** психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

Выделяют несколько основных направлений в многолетней психологической подготовке:

- воспитание личностных (любовь к спорту и футболу, патриотизм) и волевых качеств (смелость, решительность, умение играть с любым соперником и в трудных условиях, выдержка и т.п.). Так постепенно формируется характер игрока, который в значительной степени будет определять результативность его соревновательной деятельности;
- развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание, восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования и т.д.
- формирование из группы игроков сплоченной команды, способной решать поставленные перед ней задачи.

Важными моментами психологической подготовки является воспитание способности управлять эмоциями и умений готовиться к соревновательной игре. Очень трудно сдерживаться и не отвечать грубостью на грубость. Особенно в ситуациях, когда соперники провоцируют игроков. Капитан команды управляет ею во время игры, подсказывая партнерам лучшие варианты игровых действий. Но партнеры будут слушать его, если он будет лидером в игре - лидером по объему и качеству тактико-технических действий и лидером по «духу» игры. Он ведет команду вперед до последних секунд игры.

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

Психологи установили, что выдающиеся спортсмены характеризуются следующими качествами:

- уверенностью;
- способностью ставить перед собой цель, знать, как ее достигнуть и в конце концов добиваться этого;
- стремлением к совершенству и уверенностью в том, что совершенству нет предела;
- способностью сохранять спокойствие в критических ситуациях;
- умением сотрудничать с тренером и с партнерами;
- истинным профессионализмом;
- быть генератором создания «командного духа»;
- способностью концентрироваться на игре и не обращать внимания на отрицательные внешние воздействия;

- готовностью выполнить большие нагрузки;
- умением быстро анализировать и преодолевать неудачи, бороться с трудностями;
- стремлением жить в положительных эмоциях и создавать для этого свой «ритуал». Этот ритуал передается от игрока к игроку и включает в себя установку на то, что можно делать в команде и что нежелательно.

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

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

2.7. Воспитательная работа

В процессе формирования личности воспитание, как целенаправленное воздействие на человека, играет определяющую роль, так как именно посредством его в сознании и поведении детей формируются основные социальные, нравственные и культурные ценности, которыми руководствуется общество в своей жизнедеятельности.

Содержание воспитания и его организационные формы разрабатываются на основе принципов, позволяющих воспитать социально активную, образованную, нравственно и физически здоровую личность.

Воспитательная работа направлена на:

- гармоничное развитие личности ребенка;
- создание и воспитание патриотических качеств спортсменов;
- сохранение и укрепление здоровья, формирование культуры здорового образа жизни.

Этапы построения:

1 этап - подготовительный, проектный

Его цель: пробудить творческую активность у тренеров-преподавателей, обучающихся, родителей, выработать единую методическую тактику в школе, связать воедино звенья цепи: педагоги, обучающиеся, родители, общественность.

Основные направления деятельности:

- создание и объединение детей в спортивные коллективы;

- общешкольные мероприятия;

- изучение мнений, интересов детей, родителей, педагогов;

- изучение состава учащихся, выявления ученического и родительского актива.

2 этап – практический

Его цель: определить основные направления, формы и виды деятельности, т.е. стратегию и тактику развития и совершенствования воспитательной системы

Задачи:

- совершенствование всех задач первого этапа;

- создание школьных традиций;

- развитие в каждом ребенке самостоятельности**,** инициативности, ответственности, творчества.

Основные направления деятельности:

- четкое планирование, как одна из важнейших предпосылок эффективности системы воспитательной работы. Стратегия и тактика развития и совершенствования воспитательной работы зависит от плана – ясной программы педагогических действий с содержательной и временной последовательностью;

- воспитательная работа проходит через все виды и формы деятельности школы. Учебный процесс несет большой воспитательный заряд. Это подсистема связана с появлением новых программ, с формами и методами организации их восприятия (соревнования, конкурсы, фестивали, игровые формы, спартакиады, смотры, конкурсы);

- работа в социуме с родителями.

3 этап – обобщающий

Цель: обеспечить надежные качественные результаты образовательного и воспитательного процесса в условиях его вариативности.

Задачи: создание системы отношений, помогающей ребенку на каждом возрастном этапе успешно решать свои задачи в основных сферах деятельности.

Педагогические условия: обучение и воспитание детей в интересах развития личности, семьи.

Каникулярная работа: летний лагерь, сборы.

Цели: способствовать формированию отношений товарищеской заботы старших о младших, о знакомых и незнакомых, о природе, об окружающем мире для улучшения себя и мира вокруг.

Работа с родителями:

- родительские собрания: анализ занятий, решение общих проблем;
- беседы, лекции связанные с проблемами воспитания;
- традиционные разговоры с родителями по телефону;

(сообщения об удачах и нет, о пропущенных занятиях по причине и без, и т.д.);

- организация встреч с медицинскими работниками по вопросам здоровья ребенка (гигиена, режим тренировок, режим питания, отдыха и т.д.);
- консультация, анкетирование детей и родителей;
- совместные встречи детей и родителей (организация вечеров, походов, экскурсий, турниров) т.е. максимально возможное привлечение родителей в жизнь группы, отделения;
- организация встреч с работниками полиции с целью профилактики первичных правонарушений (беседы - направленные на повышение бдительности подростков во время пребывания на улице, позднего возвращения домой).

Деятельность Учреждения направлена на:

- обеспечение детей качественным дополнительным образованием физкультурно-спортивной направленности;
- всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья детей;
- приобретение теоретических знаний и практических навыков в области спорта, гигиены и самоконтроля;
- формирование личностно-нравственных, моральных и волевых качеств.

Задачи воспитательной работы:

- социально-педагогическая адаптация и защита обучающихся посредством занятия футболом, формирование позитивного отношения между людьми, уважение прав другого человека через командную игру;
- развитие интересов и способностей личности, формирование и развитие личностных качеств, необходимых для активной жизнедеятельности;
- целенаправленный поиск условий для максимального проявления потенциальных возможностей личности, формирования привычки к систематическому труду и состязательности, увеличение степени самостоятельности занимающихся и самоконтроля;

- формирование знаний, умений, навыков по обеспечению здорового образа жизни, устойчивого негативного отношения к антисоциальным тенденциям в молодежной среде через привлечение к футболу.

Длительное пребывание обучающегося в спортивной школе, большой объем и высокая интенсивность учебно-тренировочных занятий, постоянно растущий объем и сложность учебной программы в общеобразовательной школе и учебных заведениях, острый дефицит свободного времени, частые стрессовые ситуации, связанные с участием в соревнованиях, - все эти факторы предъявляют очень высокие требования к физическому и психическому состоянию обучающихся.

Иногда их воздействие оказывается непосильным для ребенка и тогда неизбежно снижение спортивных результатов или успеваемости школе, а иногда и обоих этих показателей. Подобные нежелательные явления не только отрицательно сказываются на спортивных успехах футболистов, но и в значительной мере могут осложнить их будущее. Поэтому целенаправленная и систематическая воспитательная работа в спортивной школе имеет очень важное значение.

План воспитательной работы Учреждения составлен с целью конкретизации форм и видов воспитательных мероприятий и разделен на модули, которые отражают направления воспитательной работы (Таблица 14).

Направления воспитательной работы:

- трудовое воспитание;
- нравственное воспитание;
- эстетическое воспитание;

Формы воспитательной работы:

- массовые (с участием всех тренировочных групп);
- групповые (с участием одной или нескольких групп);
- индивидуальные (рассчитанные на отдельных учащихся);

Средства воспитательной работы:

- своевременное начало тренировок и соревнований;
- высококачественная организация и проведение тренировок;
- требовательность к обучающимся;
- строгое выполнение правил соревнований;
- выполнение планов тренировки и заданий тренера-преподавателя;
- преодоление трудностей, возникающих в процессе игр;
- личный пример тренера-преподавателя.

Календарный план воспитательной работы

Таблица 14

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	***Профориентационная деятельность***	Беседа о профессиях учителя физической культуры, тренера, судьи и др. Пропаганда физической культуры и спорта среди обучающихся. Ознакомление детей и их родителей с графиком работы спортивной школы. Анкетирование по выявлению детей, заинтересованных в работе спортивных секций. Родительское собрание. Анализ работы. План работы тренера-преподавателя на текущий год	В сентябре каждого года
	Судейская практика	Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта «футбол». Приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований. Приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований. Формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	Согласно учебного плана

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
	Инструкторская практика	Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя. Составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей. Формирование навыков наставничества. Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам. Формирование склонности к педагогической работе.	Согласно учебного плана
2.	***Здоровьесбережение***	Прохождение медицинских осмотров по месту жительства Анализ случаев травматизма в школе. Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни. Совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма.	Два раза в год В течение года
	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Использование здоровье сберегающих технологий, форм и методов в организации учебно-тренировочной деятельности. Организация спортивных мероприятий. Проведение Дней здоровья. Привлечение обучающихся, родителей к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма. Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни. Проведение воспитательных часов и мероприятий по теме «Курение - вред». Проведение воспитательных часов, мероприятий, посвященных всемирному дню борьбы со СПИДом. - Проведение конкурсов «Папа, мама, я - спортивная семья», посвященных празднованию Дня семьи. Беседа о вреде наркотиков. (Все группы) Презентация «Правила оказания первой помощи» (при ушибе и царапинах).	В течение года

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
	Режим питания и отдыха	Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.	***Патриотическое воспитание***	Воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере, роли традиций и развития вида спорта «футбол» в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях. Участие в мероприятиях, приуроченных к официальным праздничным и памятным датам: -День Победы - Спортивный праздник, посвященный Дню защитника Отечества «Страна героев»	В течение года Май Февраль
4.	***Развитие творческого мышления***	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов. Расширение общего кругозора юных спортсменов. Международный день защиты детей	В течение года Июнь
5.	***Нравственное и духовное воспитание***	Посещение учебно-тренировочных занятий старших спортсменов и их соревнований. Приобщение к культурному наследию посредством театра, кино, литературы, живописи и др	В течение года

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
6.	***Правовое воспитание и культура безопасности:***	Проведение инструктажей безопасности при занятиях на стадионе, в спортивном зале. Беседы «Поведение в чрезвычайных ситуациях», «Правила пожарной безопасности», «Техника безопасности дома и в школе».	В течение года
7.	***Экологическое воспитание***	Беседа «Спорт и окружающая среда»	В течение года
8.	***Физкультурно-оздоровительное воспитание***	ГТО День здоровья День физкультурника в России Соревнования: «Лыжня России», «Кросс Наций» Всемирный день футбола Летний лагерь	В течение года Август Февраль, сентябрь Декабрь Июнь-август
9.	***Семейное воспитание***	Раскрытие ценностей семьи, популяризация физической культуры и спорта в семейных традициях (Беседы, семинары, спортивные мероприятия). Организация в группах семейных праздников, конкурсов, соревнований, направленных на сплочение семьи и коллектива. Родительское собрание «Помощь адаптации в спорте для юного футболиста». Родительское собрание-семинар «Мой ребенок-спортсмен. Возрастные особенности. Тренинг-игра - «Я хочу быть спортсменом». Тренинг-игра «Оптимизация психологического климата команды». Тренинг-игра «Я справлюсь». Семинар «Как научиться мыслить позитивно». Семинар «Познай свой внутренний мир».	В течение года
10.	***Психология***	Проведение диагностических исследований.	В течение года

Организованная воспитательная работа в Учреждении ведет к повышению спортивных результатов, успеваемости обучения в школе и определяет дальнейший жизненный путь спортсменов. Реализация воспитательных задач осуществляется двумя путями: первый – в процессе систематических, регулярных учебно-тренировочных занятий; второй – в процессе спортивных соревнований. В воспитательной работе в процессе

учебно-тренировочных занятий важно умело сочетать общие задачи воспитания, которые вытекают из специфики спортивной деятельности. В соревнованиях проверяются на прочности качества, воспитанные в процессе подготовки спортсмена.

Особое место в проведении с обучающимися воспитательной работы занимают соревнования. Наблюдая за поведением и высказываниями спортсменов во время игр, тренеры-преподаватели получают информацию о состоянии формирования коллектива, делают выводы об индивидуальных особенностях обучающихся. Такая информация позволяет внести необходимые коррективы в систему воспитательной работы со своими подопечными. Соревновательная деятельность служит мощным средством развития нравственно-волевых качеств футболистов, является настоящей школой для становления спортивного мастерства. В соревновании противоборство спортсменов представляет собой хорошо продуманные действия в экстремальных условиях в которых возникают самые неожиданные ситуации и победителем в которых выходят те, которые на высшем уровне подготовлены технически, тактически, теоретически и физически, с одной стороны, и в нравственно-волевом аспекте – с другой.

В процессе многолетней подготовки обучающихся выделяют следующие **воспитательные средства**:

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

Планирование воспитательной работы осуществляется в трех **основных формах**:

– первая – годовой план воспитательной работы;
– вторая – календарный план на месяц;
– третья – план работы тренера-преподавателя.

При планировании воспитательной работы необходимо учитывать год обучения и уровень спортивной подготовленности, пол обучающихся и реальные условия эффективного нравственно-волевого воспитания.

Достижение положительных результатов воспитательной работы возможно при соблюдении следующих условий:

– диагностика личностных особенностей нравственно-волевого развития обучающихся как условие индивидуализации воспитательного процесса;
– прогнозирование и реализация личностного и социально-ценностного результата спортивной деятельности каждого обучающегося;
– конструирование целей спортивной деятельности, адекватны интересам, психофизическим возможностям, личностному и социальному развитию детей;

– комплексное использование индивидуальных, групповых и коллективных форм взаимодействия обучающихся;
– моделирование в учебно-тренировочных занятиях ситуаций, внешних и внутренних предпосылок, приближенных к условиям реальным соревнований и требующих самостоятельного выбора нравственней волевых решений, поступков, творческой активности;
– систематический анализ и моральная оценка тренером-преподавателем и обучающимися результатов и мотивов поступков и действий каждого члена спортивного коллектива.

Основные направления воспитательной работы в Учреждении:

- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей; подготовка тренеров-преподавателей по вопросам охраны здоровья детей;
- ознакомление тренеров-преподавателей и обучающихся основам оказания первой медицинской помощи;
- введение в содержание воспитания и образования обучающихся занятий о своем здоровье и навыков ценностного отношения к нему;
- обеспечение двигательной активности детей;
- организация психолого -медико-педагогической и коррекционной помощи детям;
- пропаганда здорового образа жизни (тематические беседы, лекции, познавательные игры, агитбригады, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции; совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма; пропаганда физической культуры и здорового образа жизни);
- широкое привлечение обучающихся и их родителей к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

2.8. Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется участковым врачом (терапевтом, педиатром) в выбранной медицинской организации и штатными медицинскими работниками Учреждения в соответствии с Порядком 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», утвержденным приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н.

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны проходить обязательный углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в Учреждение, а также проходить обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях.

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения (Таблица 15).

Программы медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом

Таблица 15

Категория контингента	Кратность проведения	Врачи-специалисты	Клинико-лабораторные и функционально-диагностические методы обследования	Примечание
Лица, занимающиеся физической культурой, массовым спортом, студенческим спортом, обучающиеся по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта (базовый уровень) в образовательных организациях дополнительного образования, спортом на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки, лица, желающие заняться физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, в том числе инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья (медицинский осмотр)				
Лица, занимающиеся физической культурой, массовыми видами спорта, спортом на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки, выполняющие нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО	1 раз в 12 месяцев	Педиатр или терапевт (по возрасту) в случае установления I или II группы здоровья.	Определение группы здоровья по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации, объем которых установлен приказами Минздрава России.	По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования. Программа медицинского осмотра для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья может изменяться в зависимости от вида нарушения здоровья в части проведения функциональной диагностики, нагрузочных проб и
		Врач по спортивной медицине	Дополнительно проводимые программы нагрузочного тестирования с целью выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений для допуска лиц с установленной первой или второй группой здоровья к некоторым видам спорта, программа которых включает повышенные нагрузки и соответствующие риски для здоровья (согласно раздела II настоящего	

			приложения, графы «учебно-тренировочный этап»). Определение допуска к занятиям	специфики обследований у врачей-специалистов. Выбор и содержание методов обследования определяются индивидуальными особенностями организма, наличием хронических, рецидивирующих заболеваний и рядом других факторов риска, спецификой типа физической активности. У лиц с интеллектуальными нарушениями при наличии показаний могут проводиться дополнительные консультации врача-психиатра.
		Врач по спортивной медицине (в случае установления III или IV группы здоровья)	Антропометрия Скрининг на наличие сердечно-сосудистых заболеваний, оценка наследственных факторов риска (опросники и протоколы). Электрокардиография (далее – ЭКГ) Эхокардиографическое исследование (далее – ЭхоКГ) по медицинским показаниям Стресс-ЭхоКГ (под нагрузкой) по медицинским показаниям Оценка реакции организма на физическуюнагрузку с целью выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений Определение допуска к занятиям	

Медицинский контроль – необходимое условие управления процессом подготовки спортсмена.

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

Выделяются следующие **виды контроля**:

- *этапный контроль* позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта. Этапный контроль осуществляется на основе целостной диагностики организма в непосредственной связи с общим состоянием здоровья, особенностями телосложения и состава тела. В зависимости от задач подготовки на том или ином этапе определяется объем показателей, включенных в программу обследований;

- *текущий контроль* направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных

микроциклов. Текущий контроль предполагает оценку состояния подготовленности, которая проявляется в результате воздействия нагрузок определенной направленности в серии учебно-тренировочных занятий или соревнований;

- *оперативный контроль* предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль позволяет получить информацию о реакции организма на конкретную нагрузку в ходе учебно-тренировочного занятия или соревнования.

Медико-биологический контроль за футболистами производится для решения двух основных задач:

- контроль за состоянием здоровья спортсменов;
- контроль за функциональным состоянием спортсменов.

Каждая из этих основных задач содержит несколько частных задач.

Частные задачи при контроле за здоровьем футболистов:

- можно ли по состоянию здоровья начать или продолжить занятие;
- есть ли патология и какая требуется коррекция тренировочной или соревновательной деятельности, лечебно-реабилитационных мероприятий;
- отвечают ли условия занятий (помещение, одежда, оборудование, питание, сон, режим труда и отдыха) и методика тренировочной и соревновательной деятельности гигиеническим требованиям (способствующим сохранению и укреплению здоровья спортсменов).

Частные задачи при контроле за функциональным состоянием футболистов:

- отвечают ли функциональные возможности спортсменов в настоящее время и в перспективе классу спортсменов в футболе, т.е. соответствует ли функциональный потенциал спортсмена планируемым спортивным результатам в настоящее время или в перспективе с оценкой: «не соответствует», «проблематичен», «соответствует»;
- каков уровень функционального состояния по отношению к модельному на данном этапе подготовки; по отношению к состоянию на аналогичном этапе подготовки в прошлом;
- соответствуют ли выполняемые тренировочные и соревновательные нагрузки по «внешним» и «внутренним» функциональным параметрам (переносимость нагрузок).

Медико-биологический контроль осуществляется при помощи различных средств: опрос, осмотр и обследование простыми методами (визуальное наблюдение, пальпация, перкуссия, аускультация) и сложными (инструментальные клинические и биохимические анализы крови и мочи); в различных формах – оперативный контроль – врачебно-педагогические наблюдения; текущий и этапный контроль.

Углубленное медицинское обследование (УМО) проводится два раза в год и включает, наряду с обычным врачебным обследованием, диагностику

специальной работоспособности и адаптационных возможностей ведущих физиологических систем.

Комплекс методов исследования адаптации функции при тестировании специальной работоспособности включает наиболее адекватно отражающие адаптационные возможности ведущих систем организма в данной структуре двигательной деятельности.

Для футбола используется комплекс методов, оценивающих состояние функции центральной и вегетативной нервной системы:

- время двигательной реакции;
- ортостатическая устойчивость (способность сердечно-сосудистой системы компенсировать изменение системного кровотока в ситуациях, связанных со снижением притока крови к сердцу, которое происходит, в частности, во время выполнения статических нагрузок).

Заключение по результатам обследования включает:

1. Оценку состояния здоровья спортсмена;
2. Комплексную оценку уровня функциональной готовности индивидуума и команды в целом;
3. Адаптационные возможности систем обеспечения работоспособности, включающие, в зависимости от специфики вида спорта и реализованной программы, величину функционального резерва сердца, тип вегетативного обеспечения, респираторные возможности и характер энергетического обеспечения, ортостатическую устойчивость, скорость сенсомоторной реакции;
4. Скрининговые признаки нарушения состояния здоровья;
5. Слабые звенья адаптации;
6. Длительность многофазового восстановления функции всех ведущих физиологических систем.

На основании заключения составляются индивидуальные рекомендации:

- направленное лечение;
- индивидуализация восстановления;
- коррекция плана медико-биологического обеспечения.

Каждый спортсмен должен научиться проводить самостоятельные наблюдения за изменением в состоянии своего здоровья, физического развития, функциональной готовности своего организма к занятиям физическими упражнениями.

Результаты самоконтроля оказывают большую помощь тренеру-преподавателю, который в зависимости от характера возникающих изменений может регулировать учебно-тренировочные нагрузки.

Одной из тенденций современного тренировочного процесса является объединение тренировочных и соревновательных нагрузок в единую систему с отдыхом, который, как и нагрузка, должен рассматриваться как фактор управления работоспособностью, восстановительными и адаптационными реакциями. Недостаточный и плохо организованный отдых приводит к

эмоциональной усталости, неуверенности при выполнении тренировочных заданий, снижению работоспособности, переутомлению.

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Восстановительные мероприятия делятся на 4 группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

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

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха.

Психологические средства способствуют снижению психического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Система **гигиенических факторов** состоит из следующих разделов:

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

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

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

Вопросы личной гигиены связаны с использованием рационального распорядка дня, мероприятиями по уходу за телом, отказом от вредных привычек.

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

Питание спортсменов строится с учетом этапов подготовки, динамики тренировочных и соревновательных нагрузок, климатогеографических и индивидуальных особенностей.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-осенний период, а также в процессе напряженных тренировок.

Из средств физио- и гидротерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауну, локальные физиотерапевтические средства воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс). Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому для детей в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, ванны и т.д.) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов (Таблица 16) следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем – локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

Примерные комплексы основных средств восстановления

Таблица 16

Время проведения	Средства восстановления
После утренней тренировки	гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем,
После тренировочных нагрузок	гигиенический душ комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; - сауна, массаж

2.9. Антидопинговое обеспечение

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта, к числу обязанностей организаций, реализующим дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, относится осуществление мер по предотвращению допинга в спорте, и борьба с ним.

Основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте, является **Всемирный антидопинговый кодекс** (далее – Кодекс). В Кодексе излагаются конкретные антидопинговые правила и принципы. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, определяющими условия, на которых проводятся соревнования. Спортсмены и лица, осуществляющие спортивную подготовку, принимают эти правила в качестве условия для занятия видом спорта и профессиональной деятельности в сфере спорта.

Антидопинговые программы основаны на ценностях спорта, что часто называют «духом спорта»: стремление к достижению человеком превосходства благодаря целенаправленному совершенствованию природных талантов каждого Спортсмена.

Антидопинговые программы направлены на защиту здоровья спортсмена и предоставление возможности спортсменам достигать истинного мастерства без использования запрещенных субстанций и запрещенных методов.

Антидопинговые программы направлены на поддержание целостности спорта с точки зрения уважения правил, других участников соревнований, честной борьбы, равных условий «игры» и ценности чистого спорта во всем мире.

Дух спорта – это прославление человеческого духа, тела и разума. Дух спорта является сущностью олимпийского движения и отображает следующие ценности, которые мы находим как в самом спорте, так и благодаря ему:

- Здоровье
- Этика, справедливость и честность
- Права Спортсменов, закрепленные в Кодексе
- Высочайший уровень выступления
- Характер и Образование
- Удовольствие и радость
- Командная работа
- Преданность и верность обязательствам
- Уважение к правилам и законам
- Уважение к себе и к другим Участникам
- Мужество
- Общность и солидарность

Дух спорта выражается в честной игре. Допинг в корне противоречит духу спорта.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил, приведенных в статьях Кодекса.

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 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 – помощь, поощрение, способствование, подстрекательство, вступление в сговор, сокрытие или любой другой вид намеренного соучастия, включая нарушение или попытку нарушения антидопинговых правил.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица – профессиональное сотрудничество спортсмена с любым персоналом спортсмена, который отбывает срок дисквалификации.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

С точки зрения достигаемого эффекта, допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные субстанции и методы.

Чтобы субстанция или метод были включены в запрещенный список, они должны соответствовать нижеуказанным критериям:

- потенциально улучшать спортивные результаты;
- потенциально представлять опасность для здоровья спортсмена;
- противоречить духу спорта.

Внесением изменений в Запрещенный список, минимум один раз в год, занимается специальный комитет Всемирного антидопингового агентства (ВАДА). Ежегодно 1 января в силу вступает новый Запрещенный список.

Группы запрещенных средств и методов:

Запрещенные все время:

S1 – анаболические агенты

S2 – пептидные гормоны, факторы роста, подобные субстанции миметики

S3 – бета-2-агонисты

S4 – гормоны и модуляторы метаболизма

S5 – диуретики и маскирующие агенты

M1 – манипуляции с кровью и ее компонентами (аутогемотерапия, внутривенные инъекции объемом более 100 мл с интервалом менее 12 часов, плазмофорез, гемосорбция и т.д.)

M2 – химические и физические манипуляции

M3 – генный допинг.

Запрещенные в соревновательный период:

S6 – стимуляторы

S7 – наркотики

S8 – каннабиноиды

S9 – глюкокортикоиды (ГКС) – любые ГКС попадают в категорию запрещенных, если применяются орально, внутримышечно или ректально.

Запрещенные в отдельных видах спорта:

P2 – бета-блокаторы (виды спорта: автоспорт, бильярдный спорт, дартс, гольф, лыжный спорт/сноуборд, подводное плавание, стрельба, стрельба из лука.

Запрещенные при применении выше определенной концентрации:

псевдоэфедрин

сальбутамол

формотерол.

Достаточно большая группа субстанций не является запрещенной, но находится под мониторингом – во время тестирования каждая из проб проверяется на их наличие. К этой группе относятся, например, кофеин, никотин, трамадол, фенилэфрин, синефрин, бемитил и т.д. Часть субстанций могут переходить в список запрещенных, часть исключаться из мониторинга.

Главной организацией по борьбе с допингом в спорте является Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), образованное в 1999 году. Штаб-квартира находится в Канаде (г. Монреаль). В своей деятельности ВАДА руководствуется Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 года на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

В России борьбу с допингом возглавляет Российское антидопинговое агентство (РУСАДА), которое было создано в 2008 году. К основным функциям РУСАДА относятся:

- организация образовательных мероприятий для спортсменов, для персонала спортсменов, для спортивных функционеров;
- планирование и тестирование спортсменов, отбор и транспортировка проб в аккредитованные ВАДА лаборатории;
- обработка результатов проб и внесение их в систему ADAMS;
- организация работы Дисциплинарного антидопингового комитета;
- выдача разрешения на терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций и методов;
- организация расследований возможных нарушений антидопинговых правил;
- контроль за соблюдением кодекса ВАДА всеми спортсменами и персоналом.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды, то

в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:
- первое нарушение: минимум – предупреждение, максимум – 1 год **дисквалификации;**
- второе нарушение: 2 года **дисквалификации;**
- третье нарушение: пожизненная **дисквалификация;**
- **аннулирование** – отмена результатов спортсмена (или команды при более чем двух положительных пробах) в каком-либо соревновании или спортивном событии с изъятием всех наград, очков и призов.
- **административное и уголовное наказание** действует на территории Российской Федерации по следующим статьям:

- статья 6.18 КоАП РФ Нарушение установленных законодательством о физической культуре и спорте требований к предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним (для врачей, массажистов и тренеров);

- статья 234 УК РФ Незаконный оборот сильнодействующих или ядовитых веществ с целью сбыта;

- статья 226.1 УК РФ Контрабанда;

- статья 230.1 УК РФ Склонение спортсмена к использованию субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте;

статья 230.2 УК РФ Использование в отношении спортсмена субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Меры для предотвращения нарушения антидопинговых правил:

1. При наличии возможности обращаться за лечением только во врачебно-физкультурные диспансеры по месту жительства.
2. Сообщать о всех назначения спортивному врачу, закрепленному за командой.
3. Самостоятельно проверять все применяемы лекарственные средства, спортивное питание и БАДы на сайте *list.rusada.ru* и в мобильном приложении «антидопинг про».
4. Не приобретать спортивное питание и БАДы компаний, имеющих в ассортименте продукты, запрещенные антидопинговым законодательством.
5. Не курить кальян и не употреблять экзотические чаи: там могут содержаться психостимуляторы.
6. Не применять наркотические вещества.
7. Регулярно изучать актуальный запрещенный список на сайте *rusada.ru*
8. Не использовать средства для сгонки веса: часто они содержат запрещенные диуретик и психостимуляторы, не указанные на этикетке.
9. Пройти онлайн курс РУСАДА на платформе *trigonal.net*

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности обучающихся и тренеров-преподавателей, на постоянной основе, необходимо реализовывать в Учреждении мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, на

обязательной основе в соответствии с ежегодным планом антидопинговых мероприятий (Таблица 17).

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

Таблица 17

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
СОГ	1. Информирование спортсменов о запрещённых веществах (лекции, беседы, индивидуальные консультации)	Устанавливаются в соответствии с графиком	Пропаганда честного и чистого спорта
	2. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проводится ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Веселы старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Игры, основанные на рекомендациях ВАДА (пособие «Sport values in every classroom»)
	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса возможно с возраста не менее 7 лет
	5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Знакомство родителей с сайтом РУСАДА
	6. Семинар для тренеров-преподавателей: - Виды нарушений антидопинговых правил; - Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	1-2 раза в год	Проводится ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

По итогам освоения Программы, применительно к спортивно-оздоровительному этапу спортивной подготовки, обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- овладеть основами техники вида спорта «футбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах и соблюдать их;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- укрепление здоровья.

3.2. Оценка результатов освоения Программы по видам спортивной подготовки

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовкой лиц, проходящих спортивную подготовку, является система контроля, позволяющая оценивать подготовленность обучающихся на всех этапах учебно-тренировочного процесса. Контроль является важнейшим инструментом планирования и управления процессом спортивной подготовки, начиная от формирования и реализации количественных и качественных характеристик в системе многолетней подготовки и завершая осуществлением обратных связей между обучающимся и тренером-преподавателем в процессе учебно-тренировочных занятий при решении задач технико-тактической, физической или психологической подготовки.

Применительно к учебно-тренировочному процессу принято выделять следующие виды контроля – этапный, текущий и оперативный, каждый из которых соответствует типу состояния обучающегося.

Этапный контроль направлен на оценку подготовленности юных футболистов в начале и конце каждого этапа и проводится в виде этапного комплексного обследования, три или четыре раза в год, в зависимости от календаря соревнований. В программу этапного комплексного обследования входят: врачебные и антропометрические обследования, тестирование физических качеств, расчет показателей нагрузки, выполненной за прошедший этап.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний обучающихся, т.е. тех, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

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

В зависимости от применяемых средств и методов контроль может носить спортивно-педагогический, социально-психологический и медико-биологический характер.

В процессе **педагогического контроля** оценивают уровень технико-тактической и физической подготовленности, особенности выступления в соревнованиях, динамику спортивных результатов, структуру и содержание тренировочного процесса.

Социально-психологический контроль связан с изучение особенностей личности спортсменов, их психического состояния и подготовленности, общего микроклимата в команде, условий учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Медико-биологической контроль предусматривает оценку состояния здоровья обучающихся, возможностей их различных функциональных систем, отдельных органов и механизмов, несущих основную нагрузку в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

В настоящее время в теории и методике спортивной тренировки, практике спорта осознана необходимость использования всего многообразия видов, методов, средств контроля – «комплексный контроль», под которым следует понимать комплексное применение этапного, текущего и оперативного видов контроля в процессе подготовки обучающихся на основе использования спортивно-педагогических, социально-психологических и медико-биологических показателей всесторонней оценки состояния, подготовленности, содержания учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру-преподавателю объективно оценить правильность избранного направления подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности лиц, проходящих спортивную подготовку, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Значение комплексного контроля в процессе спортивных занятий с детьми особенно велико, так как достижение ими относительно высоких для их возраста спортивных результатов, выполнение разрядных нормативов далеко не всегда свидетельствует о том, что юные спортсмены будут прогрессировать и при переходе в группу взрослых спортсменов. На каждом этапе спортивной подготовки исключительно важным является учет принципиальной установки на соразмерное развитие физических качеств, что обеспечивает оптимальное соотношение различных сторон двигательной подготовленности, позволяет овладеть широким

функциональным потенциалом и в должной мере обеспечить уровень базовой подготовки. Поэтому столь важно значение системы контрольных испытаний и нормативов, которые являются определенными ориентирами для рационального построения учебно-тренировочного процесса обучающихся.

Особое значение приобретает система оценки общей и специальной подготовленности обучающихся в процессе освоения Программы. В соответствии с требованиями Программы обучающиеся должны ежегодно выполнять контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и вопросов по видам подготовки (теоретическая подготовка), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания).

В Учреждении применяются следующие виды оценки результатов освоения Программы обучающимися:

- выполнение контрольных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки в течение спортивного года – текущий контроль;
- выполнение обучающимися контрольно-переводных нормативов (испытаний) для перевода на следующий год (этап) подготовки – промежуточная аттестация;
- итоговая аттестация обучающихся – оценка выполнения обучающимися освоения Программы.

Содержание контрольных и контрольно-переводных нормативов включает в себя определение уровня общей физической и технической подготовки.

С целью определения уровня общей физической и технической подготовки обучающихся на каждом этапе спортивной подготовки, за основу контрольных и контрольно-переводных нормативов принимаются упражнения (тесты), утвержденные в Учреждении (Таблица 18).

Нормативы общей физической и технической подготовки для обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки

Таблица 18

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более		не более	
			9,50	10,50	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	
			6,50	7,00	6,00	6,50
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	120	110
2. Нормативы технической подготовки						
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	с	не более		не более	
			9,20	9,50	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3×10 м	с	не более		не более	
			12,3	12,5	11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	кол-во попаданий	не менее		не менее	
			3	2	5	5
3. Оценка уровня игрового мышления						
3.1.	Игра в футбол					
4. Оценка уровня теоретических знаний						
4.1.	Тестирование					

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают:
- наличие футбольного поля;
- наличие игрового зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 г. № 144н «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 в физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым для прохождения спортивной подготовки (Таблица 19);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблицы 20-22).

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем

Таблица 19

№ 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 (2×5 м)	штук	4
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2×3 м)	штук	4

4.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1×2 м или 1×1 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	2/на группу
9.	Стойка для обводки	штук	20
10.	Секундомер	штук	1/ на тренера-преподавателя
11.	Свисток	штук	1/ на тренера-преподавателя
12.	Тренажер «лесенка»	штук	2/на группу
13.	Фишка для установления размеров площадки	штук	50/на группу
14.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
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	1/ на тренера-преподавателя
18.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	14
19.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	14
20.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	12

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 20

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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Таблица 21

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап спортивной подготовки		
				СОГ		
				1 год	свыше года	
1.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	на группу	14	-	-
2.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	на группу	-	14	14
3.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	на группу	-	14	14

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Таблица 21

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап спортивной подготовки	
				СОГ	
				количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	1	1
2.	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	2	1
3.	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	1	1
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	1	1
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
10.	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на обучающегося	1	1
11.	Шорты футбольные	штук	на обучающегося	1	1
12.	Щитки футбольные	пар	на обучающегося	1	1
13.	Бутсы футбольные	пар	на обучающегося	1	1

4.2. Кадровые условия реализации Программы

При реализации дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «футбол», Учреждение должно обеспечивать соблюдение требований к кадровым условиям.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку в Учреждении, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 г. № 952н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 г. № 237н или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культур и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 г. № 916н.

В Учреждении предъявляются следующие требования к педагогическим работникам, осуществляющим спортивную подготовку:

Тренер-преподаватель, старший тренер-преподаватель (на всех этапах спортивной подготовки):

- *образование и обучение:* среднее профессиональное образование – программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование – программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя;

- *требования к опыту практической работы:* не менее двух лет работы по профилю профессиональной деятельности для занятия должности «старший тренер-преподаватель»;

- *особые условия допуска к работе:* отсутствие запрета на работу по виду профессиональной деятельности в соответствии с законодательством Российской Федерации; прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований); прохождение инструктажа по охране труда.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий – дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет. Должность «старший тренер-преподаватель» применяется при наличии результатов

достижений предыдущих лет по практике и организации работы в случае исполнения работниками дополнительных трудовых действий, связанных с координацией работы не менее двух тренеров-преподавателей и (или) иных специалистов.

Инструктор-методист спортивной школы, старший инструктор-методист спортивной школы:

- *образование и обучение:* **инструктор-методист спортивной школы** – среднее профессиональное образование – программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогика по специальности физическая культура или среднее профессиональное образование (непрофильное) – программы подготовки специалистов среднего звена и дополнительное профессиональное образование – программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта, или высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогика с направленностью «физическая культура», или высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование – программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта; **старший инструктор-методист спортивной школы** – высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование – программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры спорта;

- *требования к опыту практической работы: инструктор-методист спортивной школы* – не менее трех лет в области физической культуры и спорта при наличии среднего профессионального образования или не менее одного года в области физической культуры и спорта при наличии высшего образования; **старший инструктор-методист спортивной школы** – не менее пяти лет в области физической культуры и спорта при отсутствии спортивного разряда или спортивного звания для магистратуры, специалитета; не менее трех лет в области физической культуры и спорта при наличии спортивного разряда не ниже «первый спортивный разряд» для магистратуры, специалитета; не менее пяти лет в области физической культуры и спорта и наличие спортивного звания не ниже «мастер спорта России» для бакалавриата; не менее десяти лет в области физической культуры спорта и спортивного разряда не ниже «первый спортивный разряд» для бакалавриата;

- *особые условия допуска к работе:* к работе не допускаются лица, имеющие или имевшие судимость; прохождение обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров; прохождение инструктажа по охране труда; прохождение обучения оказанию первой помощи до оказания медицинской помощи.

С целью профессионального роста рекомендуется:

- дополнительное профессиональное образование – программы повышения квалификации один раз в три года;
- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- использование современных дистанционных образовательных технологий (вебинаров);
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах, образовательных мероприятиях.

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

Должностные обязанности педагогических работников Учреждения определяются трудовыми договорами (дополнительными соглашениями к трудовому договору) и должностными инструкциями, разработанными в соответствии с требованиями профессиональных стандартов.

4.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационное обеспечение учебно-тренировочного процесса при реализации Программы предполагает использование тренером-преподавателем следующего материально-технического обеспечения: персональный компьютер (ноутбук), имеющий широкополосный доступ в сеть «Интернет» и лицензионное программное обеспечение, а также многофункциональное устройство (МФУ) для сканирования и распечатывания раздаточных материалов и расходные материалы к нему.

Учебно-методическая литература по виду спорта футбол есть в наличии в Электронной библиотеке образовательных и научных изданий Iqlib – www.ilib.ru, предоставляющей наиболее полные комплексы необходимой литературы в соответствии с требованиями государственных образовательных стандартов с соблюдением авторских и смежных прав.

Список основных литературных источников, рекомендуемых при реализации Программы:

1. Безруких М.М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – М., Academa, 2003 [Электронный ресурс]. – Режим

доступа: https://www.studmed.ru/view/bezrukih-mm-sonkin-vd-farber-da-vozrastnaya-fiziologiya-fiziologiya-razvitiya-rebenka_97b1fb2aebc.html

2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985. 3. Бойко В.В. «Целенаправленное развитие двигательных способностей человека». М.: ФиС, 1987

3. Губа В.П. Интегральная подготовка футболистов [Текст]: учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2003 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.dokaball.com/images/files/Guba_V_P_-Integralnaya_podgotovka_futbolistov-2.pdf

4. Дорохов Р.Н. Метрическая методика соматодиагностики растущего и развивающегося организма ребенка / Дети, спорт, здоровье : Вып. 13 Межрег. сборник научных трудов по проблемам интегральной и спортивной антропологии под общ. ред. д.м.н., проф. Р.Н. Дорохова. – Смоленск, 2017 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.sgafkst.ru/images/nauka/izdat/deti_sport_sdorovye_vyip-13_2017.pdf

5. Дроздова М.С., Филимонова С.И., Филимонова Ю.Б., Аверясова Ю.О., Казакова В.М. Метод телесно-ориентированной психотерапии в системе психологической подготовки спортсменок условно мужских видов спорта Культура физическая и здоровье. – 2018. – Т. 66. – № 2. – С. 119–121.

6. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1966 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://footballstudy.ru/sites/default/files/article/1043/files/zaciorskiy-vm-fizicheskie-kachestva-sportsmena_4735581a262.pdf

7. Золотарев А.П. Методические основы интегральной подготовки юных футболистов // А.П. Золотарев, Р.З. Гакаме, В.З. Ивасев. Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2004. – № 1-4

8. Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе // Теория и практика физической культуры. – 2008. – №3.

9. Иванов О.Н., Портнов А.В. Начальная подготовка вратаря в футболе (учебно-методическое пособие). – Малаховка, ФГБОУ ВО «МГАФК», 2015.

10. Иванов О.Н. Этапы многолетней подготовки юных футболисток. Учебно-метод. пособие / О.Н.Иванов, МГАФК. – Малаховка, 2018 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://footballstudy.ru/sites/default/files/article/1045/files/02._Etapy_mnogoletney_podgotovki_futbolistov.pdf

11. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки. – М.: Сов. спорт, 2010.

12. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М: Профиздат, 2011. – 408 с.

13. Лексаков А.В., Власов А.Е., Калинин Е.М., Кочешков Н.А. Разработка научно-обоснованных предложений по совершенствованию спортивной подготовки футболистов 15-17 лет на современном этапе развития футбола: Научно-исследовательская работа. – М.: 2017

14. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.

15. Осташев П.В. Прогнозирование способностей футболиста / П. В. Осташев. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 96 с. : ил.

16. Приказ Министерства спорта РФ от 25 октября 2019 г. №880 об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://docs.cntd.ru/document/563677665

17. Программа подготовки футболистов 10-14 лет: Методические рекомендации. – РФС, 2015 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://static.rfs.ru/content/page/document/2018/02/5a86fb253872b.pdf

18. Селуянов В. Н. Физическая подготовка футболистов / В.Н. Селуянов, С. К. Сарсания, К. С. Сарсания. – М.: ТВТ Дивизион, 2004. – 192 с.

19. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. – М.: Советский спорт, 2005. – 76 с.

20. Теория и методика спортивных игр: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов и др.; под ред. Ю.Д. Железняка. – 8-е изд., перераб. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 464 с.

21. Типовая программа спортивной подготовки для групп спортивно-оздоровительного этапа и этапа начальной подготовки (мальчики и девочки 5-6, 7-9 лет) по виду спорта «футбол» (методическое пособие) / О.Н. Иванов, А.А. Кузнецов. – М, 2020. – 192 с.

22. Толстых Т.И. Становление социальной зрелости школьников на разных этапах развития // Психология и школа. – 2004. №4.

23. Федосеев А.М. Оценка физического развития современных школьников, сдающих нормы комплекса ГТО / МГАФК. Выпуск XXIV. – Малаховка, 2015. – 184 с.

24. Физиология развития ребенка. Руководство по возрастной физиологии / Под ред. М.М. Безруких, Д.А.Фарбер. – Москва-Воронеж, 2010.

25. Футбол: Программа для футбольных академий, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / Под общей редакцией д.п.н., профессора, заслуженного работника высшей школы РФ В.П. Губы. – М.: Человек, 2015. – 208 с.

26. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва // М.А. Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко, В.Н. Малышев, Н.А. Кулин и др. Российский футбольный союз. М.: Советский спорт, 2011

27. Футбол: Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999

28. Хан Бергер, Паул Герарс, Хенни Кормелинк, Хенк Мариман, Андрис Юлдеринк. Уроки футбола для молодежи. Овладеть мячом и учиться играть в команде : Учебное пособие. – М.; Олимп: 2010

29. Шамардин А.А. Целевая функциональная подготовка юных футболистов: Монография. – Волгоград: Волгоградское научное издательство, 2009. – 264 с.

30. FIFA COACHING. Подготовка тренеров ФИФА. – Цюрих, 2004.

Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимый для использования при реализации Программы:

1. Сайт Министерства спорта Российской Федерации – http://sport.minstm.gov.ru
2. Официальный сайт Министерства образования и науки РФ – http://www.minsport.gov.ru
3. Сайт Российского футбольного союза – https://rfs.ru/
4. Страница Программ РФС – https://rfs.ru/subject/1/projects
5. Сайт Олимпийского комитета России – http://www.olympic.ru/
6. Электронная библиотека образовательных и научных изданий Iqlib – www.iqlib.ru
7. Федеральный портал «Российское образование» – http://www.edu.ru/
8. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» – http://www.window.edu.ru/
9. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов – http://www.school-collection.edu.ru/
10. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов – http://www.fcion.edu.ru/
11. Официальный интернет-сайт РУСАДА – http://www.rusada.ru/