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. № 8/4-ОД

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»

Программа разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. № 1000)

Срок реализации: без ограничения

Составитель:
Начальник отдела
методического обеспечения
Кердан Ольга Викторовна

Иркутск, 2023

Оглавление

1. Общие положения 3

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол» 7

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 9

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 10

2.4. Учет сенситивных периодов 14

2.5. Годовой учебно-тренировочный план 16

2.6. Воспитательная работа 25

2.7. Антидопинговое обеспечение 34

2.8. Инструкторская и судейская практика 41

2.9. Медицинские и медико-биологические мероприятия 44

2.9. Восстановительные средства и их применение 52

3. Система контроля 58

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в соревнованиях 58

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку 60

4. Рабочие программы по этапам спортивной подготовки 66

4.1. Построение учебно-тренировочного процесса (блочно-модульная технология) 66

4.2. Программный материал для групп этапа начальной подготовки 68

4.3. Программный материал для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 78

4.4. Программный материал для групп этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства 93

4.5. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по физической подготовке 108

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» 112

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 113

6.1. Материально-технические условия реализации Программы 113

6.2. Кадровые условия реализации Программы 117

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы 119

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «футбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 1000 (далее – ФССП), в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре с порте в Российской Федерации», Федеральным законом от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 г № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17 мая 2023 г. № 325 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 г. № 1230 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Уставом Областного государственного казенного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа по футболу «Байкал» (далее – Учреждение).

Программа, реализуемая в Учреждении направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

Целями Программы являются:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП;

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации.

Инновационный характер Программы заключается в построении учебно-тренировочного процесса с учетом закономерностей роста и развития каждого обучающегося.

Основными **задачами** реализации Программы, в зависимости от этапа спортивной подготовки, являются:

- ***на этапе начальной подготовки*** – 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», повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья обучающихся;

- ***на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)*** – формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «футбол», формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «футбол», обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности, укрепление здоровья обучающихся;

- ***на этапе совершенствования спортивного мастерства*** – повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности, сохранение здоровья обучающихся;

- ***на этапе высшего спортивного мастерства*** – повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «футбол», обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности, сохранение здоровья обучающихся.

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «футбол»;

- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «футбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году обучения;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевод на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнить контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

В Учреждении Программа реализуется по виду спорта «футбол», спортивная дисциплина «футбол».

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

При осуществлении спортивной подготовки в Учреждении устанавливаются следующие этапы (Таблица 1):

1. спортивно-оздоровительный этап (СОГ);
2. этап начальной подготовки (НП);
3. учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ);
4. этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ);
5. этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Содержание спортивно-оздоровительного этапа определяется дополнительной общеразвивающей программой в области физической культуры и спорта в соответствии с законодательством об образовании. На этот этап не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки.

Общая схема реализации системы спортивной подготовки:

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)		Основная задача этапа
			миним.	максим.	
Этап начальной подготовки	3	7	14	28	Базовая подготовка
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	12	24	Специализация и углубленная тренировка в футболе
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6	12	Совершенствование спортивного мастерства
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	4	8	Достижение высокого спортивного результата

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии

вхождения их в список кандидатов с спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации (Иркутской области) по виду спорта «футбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «футбол» не ниже уровня всероссийских

Этап начальной подготовки:

Прием лиц на этап начальной подготовки осуществляется на основании результатов индивидуального отбора. На этом этапе идёт работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, расширение круга технических приемов футбола, изучение основ правил игры в футбол, обучение основам тактики игры. В конце этапа проводится экспертная оценка игровых умений и навыков. По результатам экспертизы делается первичный прогноз о наличии способностей у каждого обучающегося к футболу.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

К занятиям на этом этапе допускаются лица, прошедшие процедуру индивидуального отбора, либо спортсмены, прошедшие подготовку на этапе начальной подготовки и выполнившие нормативы тестов по общей физической и технической подготовке.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) делится на периоды: начальной специализации (до трех лет) и углубленной специализации (свыше трех лет). Основными задачами этапа начальной специализации являются гармоничное формирование организма обучающихся, укрепление здоровья, развитие физических качеств в соответствии с возрастными периодами, изучение правил игры в футбол, овладение основами техники и тактики футбола.

На этапе углубленной специализации происходит закрепление технической и расширение тактической подготовленности футболистов.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

К занятиям на этом этапе допускаются лица, прошедшие процедуру индивидуального отбора, либо спортсмены, успешно завершившие обучение на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и выполнившие нормативы тестов по общей физической и технической подготовки и имеющие уровень спортивной квалификации «второй спортивный разряд». Специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей, на данном этапе позволяет достичь спортсменам высоких стабильных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях.

Этап высшего спортивного мастерства:

К занятиям на этом этапе допускаются лица, прошедшие процедуру индивидуального отбора, либо спортсмены, успешно завершившие этап совершенствования спортивного мастерства, выполнившие нормативы тестов по общей физической и технической подготовки и имеющие спортивный разряд «первый спортивный разряд». Основными задачами данного этапа

являются сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высокого спортивного результата, позволяющие войти в состав сборных команд Российской Федерации и субъектов Российской Федерации, сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп и основывается на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности, рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется, строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок и одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, благоприятные для этого. Рациональное планирование процесса многолетней подготовки дает необходимый эффект только при наличии тщательной системы контроля за ходом подготовки.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Учреждение самостоятельно определяет максимальный объем недельной учебно-тренировочной нагрузки на каждом этапе спортивной подготовки, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (Таблица 2).

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1	2	3	1	2	3	4	5		
Количество часов в неделю	6	7	8	10	12	14	16	16	18	20
Общее количество часов год	312	364	416	520	624	728	832	832	936	1040

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. 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 3).

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 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)			
		НП	УТЭ (этап спортивной специализации)	ССМ	ВСМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России и первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

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. По мере роста квалификации футболистов на последующих этапах многолетней подготовки количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся основные соревнования, играющие значительную роль на этапах совершенствования спортивного мастерства и этапах высшего спортивного мастерства (Таблица 4).

Объем соревновательной деятельности

Таблица 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		УТЭ		ССМ	ВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	3	4	3	1	1	1
Основные	-	-	1	1	1	2

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.

Согласно требования ФССП по виду спорта «футбол» к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки, 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:

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

2.4. 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 5). 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 5

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.

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

Данная Программа реализует на практике принципы непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп детей и подростков при занятиях футболом и физической культурой в целом: от формирования устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом до достижения уровня сборных команд России 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	Этапы и годы спортивной подготовки					
		НП		УТЭ		ССМ	ВСМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	13	15	15	17	9	7
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	9	11	9	9
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	7	8	10	9

4.	Техническая подготовка (%)	45	45	35	18	9	9
5.	Тактическая подготовка (%)	1	1	2	3	9	11
6.	Теоретическая подготовка (%)	2	1	2	3	5	7
7.	Психологическая подготовка (%)	2	2	3	3	5	6
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2	3	3	3
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (%)	2	1	2	3	3	3
10.	Восстановительные мероприятия (%)	1	1	1	4	6	6
11.	Тестирование и контроль (%)	2	2	2	2	2	2
12.	Интегральная подготовка (%)	32	32	20	25	30	28

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) (Таблица 6).

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).

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 7

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
							Недельная нагрузка в часах				
		6	7	8	10	12	14	16	16	18	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
				Минимальная наполняемость групп (человек)							
		14	14	14	12	12	12	12	12	6	4
1.	Общая физическая подготовка	42	55	62	68	94	108	142	142	86	74
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	-	36	50	66	84	90	86	94
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	36	44	50	66	66	94	94
4.	Техническая подготовка	140	164	188	204	226	254	166	150	84	94
5.	Тактическая подготовка	3	4	4	10	12	15	26	26	84	114
6.	Теоретическая подготовка	6	4	4	10	12	15	24	24	46	72
7.	Психологическая подготовка	6	7	8	16	20	22	26	26	46	62
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	7	8	10	12	15	16	20	18	20
9.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	10	12	15	24	24	28	32
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	6	4	4	10	12	15	24	24	28	32
11.	Восстановительные мероприятия	3	3	4	6	6	7	34	34	56	62
12.	Интегральная подготовка	100	116	134	104	124	146	200	206	280	290
Общее количество часов в год		**312**	**364**	**416**	**520**	**624**	**728**	**832**	**832**	**936**	**1040**

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в годовой план включены:

- учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям и специальные учебно-тренировочные мероприятия);

- период самостоятельной подготовки обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. Объем самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия, при реализации Программы, устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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.

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. 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».

2.6. 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 8).

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 занимающимся
- строгое выполнение правил соревнований
- выполнение планов тренировки и заданий тренера
- преодоление трудностей, возникающих в процессе игр
- личный пример тренера

Календарный план воспитательной работы

Таблица 8

№ 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	Согласно учебного плана

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
		качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований. Приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований. Формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	
	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***	Проведение диспансеризации. 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.	В соответствии с режимом работы ГБУЗ ИОВФД «Здоровье» 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	В течение года

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
		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).	
	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	В течение года Май

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
		- Спортивный праздник, посвященный Дню защитника Отечества «Страна героев»	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 Июня
5.	***Нравственное и духовное воспитание***	Посещение учебно-тренировочных занятий старших спортсменов и их соревнований. Психологический семинар (самооценка личности). Начиная с этапов УТЭ. Приобщение к культурному наследию посредством театра, кино, литературы, живописи и др	В течение года
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.	В течение года

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
		Родительское собрание «Помощь адаптации в спорте для юного футболиста» (начальный этап). Родительское собрание-семинар «Мой ребенок-спортсмен. Возрастные особенности. (УТЭ, ССМ. Тренинг-игра (для НП) - «Я хочу быть спортсменом». Тренинг-игра «Оптимизация психологического климата команды» (для всех этапов). Тренинг-игра «Я справлюсь». Семинар «Как научиться мыслить позитивно». Семинар «Познай свой внутренний мир». Проведение психотехнических тренингов на формирование и развитие когнитивных способностей спортсменов на этапах спортивной подготовки.	
10.	***Психология***	Начиная с групп УТЭ - 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.

2.7. 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 9).

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

Таблица 9

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
НП	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
УТЭ	1. Информирование спортсменов о запрещённых веществах (лекции, беседы, индивидуальные консультации)	Устанавливаются в соответствии с графиком	Пропаганда честного и чистого спорта
	2. Веселые старты «Четная игра»	1-2 раза в год	Игры, основанные на рекомендациях ВАДА (пособие «Sport values in every classroom»)
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса на сайте РУСАДА

	4. Антидопинговая викторина «Играй честно» 5. Семинар для тренеров-преподавателей и обучающихся: - Виды нарушений антидопинговых правил; - Проверка лекарственных средств 6. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	По назначению 1-2 раза в год 1-2 раза в год	Проводится ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе Проводится ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе Обучение работе с сервисом по проверке лекарственных препаратов на сайте РУСАДА
ССМ ВСМ	1. Лекции и тестирование по системе РУСАДА. Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья (лекции, беседы, индивидуальные консультации) 2. Семинар для тренеров-преподавателей и обучающихся: - Виды нарушений антидопинговых правил; - Процедура допинг-контроля; - Подача запроса на терапевтическое использование (ТИ); - Система АДАМС	Устанавливаются в соответствии с графиком 1-2 раза в год	Профилактика и предупреждение асоциального и зависимого поведения в подростковой среде. Проводится ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

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

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

- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

- отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

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

2.8. Инструкторская и судейская практика

Знание основ судейства, знание правил соревнований, умение постоянно их применять на практике, выполняя соответствующие требования, являются одной из главных задач при подготовке спортсменов любой квалификации: от начинающих до спортсменов высших разрядов.

Это значит, что каждый обучающийся должен постепенно изучить и твердо знать основные требования действующих правил соревнований и грамотно ими пользоваться.

Обучающимся во всех группах необходимо создавать условия не только для получения знания правил соревнований, но и приобретения опыта судейства.

Знание правил достигается сочетанием теоретических занятий с практическим их выполнением в ходе обучения. Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах).

Теоретическое изучение и даже заучивание требований правил не даст должного эффекта без сочетания их с практическим выполнением повседневно, на каждом учебно-тренировочном занятии и соревнованиях.

Инструкторская и судейская практики являются продолжением учебно-тренировочного процесса обучающихся и направлены на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной-тренировочной работы и судейства соревнований (Таблица 10). Она проводится с обучающимися групп на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и продолжается на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий, просмотра видеозаписей.

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и

командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью.

Обучающиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения футболу. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся учатся последовательно и систематически изучать тактические и технические атакующие и защитные действия, правильно назвать это действие в соответствии с терминологией футбола, правильно показать его, дать обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда обучающиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

- построить группу и подать основные команды;
- составить конспект учебно-тренировочного занятия и провести разминку в группе;
- определить и исправить ошибки в выполнении упражнений;
- провести учебно-тренировочное занятие в младшей группе под наблюдением тренера-преподавателя.

Для получения звания судьи по спорту необходимо освоить следующие умения и навыки:

- составление положения о проведении соревнований на первенство школы по футболу;
- умение вести судейскую документацию;
- участие в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем;
- судейство учебных игр в качестве помощника и главного судьи в поле;
- участие в судействе официальных игр в составе судейской группы;
- судейство игры в качестве помощника и главного судьи.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил проведения соревнований, привлечения обучающихся к выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований.

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах). Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению плана-конспекта (дневника): вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Обучающиеся этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технику выполнения упражнений, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе городских и областных соревнований в роли ассистента, судьи, секретаря.

План инструкторской и судейской практики

Таблица 10

Этап спортивной подготовки	**Содержание мероприятия и его форма**	**Сроки проведения**	**Рекомендации по проведению мероприятий**
Этап начальной подготовки	-	-	Не проводится
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Обслуживание товарищеских матчей в качестве судей и помощников судей. Проведение разминки в тренировочном процессе. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду	В течение года Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки	1.Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях (2-3% от общего числа обучающихся) 2.Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
	спорта с начинающими спортсменами.		3.Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 4.Обучение основным техническим элементам и приемам. 5.Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 6.Подбор упражнений для совершенствования техники. 7. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Обслуживание товарищеских матчей в качестве судей и помощников судей. Проведение разминки в тренировочном процессе. Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по виду спорта «футбол» с обучающимися начального этапа подготовки.	В течение года Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях, 2-4% от общего количества обучающихся. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.

2.9. Медицинские и медико-биологические мероприятия

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками и врачебно-физкультурным диспансером (отделением) 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, с которыми у Учреждения, осуществляющего спортивную подготовку, заключен договор на представление медицинских услуг. Такой медицинский осмотр осуществляется за счет средств на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке.

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 11).

Программы медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом

Таблица 11

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
		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	здоровья может изменяться в зависимости от вида нарушения здоровья в части проведения функциональной диагностики, нагрузочных проб и 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	
Лица, занимающиеся спортом на этапах спортивной подготовки, и лица, обучающиеся по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта (углубленный уровень) в образовательных организациях дополнительного образования, в том числе инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья (углубленное медицинское обследование)				
Лица, занимающиеся спортом на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), лица, обучающиеся по дополнительным	1 раз в 12 месяцев	Педиатр/терапевт (по возрасту) Травматолог-ортопед Хирург Невролог Оториноларинголог Офтальмолог Кардиолог Гинеколог (по показаниям)	Клинический анализ крови Биохимический анализ крови: кортизол, тестостерон общий, аланинаминотрансфе-разу (АЛТ), аспартатаминотранс-феразу (АСТ), щелочную фосфатазу, креатинфосфокиназу (КФК),	По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования.

предпрофесси-ональным программам в области физической культуры и спорта (углубленный уровень) в образовательных организациях дополнительного образования		Уролог (по показаниям) Дерматовенеролог (по показаниям) Стоматолог (по показаниям) Врач по спортивной медицине	лактатдегидрогеназа (ЛДГ), глюкозу, холестерин, триглицериды, билирубин общий, билирубин прямой, мочевина, мочевая кислота, креатинин, общий белок; фосфор, натрий, кальций, калий, железо) Клинический анализ мочи Антропометрия Скрининг на наличие сердечно-сосудистых заболеваний (опросники и протоколы). ЭКГ, ЭхоКГ Стресс-ЭхоКГ (под нагрузкой) (по показаниям) Холтеровское мониторирование (по показаниям) Спирография, Флюорография или рентгенография легких (с 15 лет, не чаще 1 раза в год) Ультразвуковое исследование (далее – УЗИ) органов брюшной полости, малого таза, щитовидной железы. КТ/МРТ (по показаниям) Нарастающий дозированный нагрузочный тест (не менее субмаксимального) в соответствии с методическими рекомендациями, сообразно с видом спорта, характером и амплитудой выполняемой спортсменом работы, с целью: а) выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений; б) оценки физической работоспособности	Программа углубленного медицинского обследования для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья может изменяться в зависимости от вида нарушения здоровья в части проведения функциональной диагностики, нагрузочных проб и специфики обследований у врачей-специалистов. Выбор и содержание методов обследования определяются индивидуальными особенностями организма, наличием хронических, рецидивирующих заболеваний (в том числе у родственников) и рядом других факторов риска, спецификой типа физической активности. У лиц с интеллектуальными нарушениями при наличии показаний могут проводиться дополнительные консультации врача-психиатра.
Лица, занимающиеся спортом на этапе совершенствова-ния спортивного мастерства	1 раз в 6 месяцев	Педиатр/терапевт (по возрасту) Травматолог-ортопед Хирург Невролог Оториноларинголог Офтальмолог Кардиолог	Клинический анализ крови Биохимический анализ крови: кортизол, тестостерон общий, пролактин, трийодтиронин Т3 свободный, тироксин Т4 свободный, тиреотропный гормон (ТТГ);	По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и

		Гинеколог (по показаниям) Уролог (по показаниям) Дерматовенеролог (по показаниям) Стоматолог Медицинский психолог/психотерапевт Врач по спортивной медицине	аланинаминотрансферазу (АЛТ), аспартатаминотрансферазу (АСТ), щелочную фосфатазу, креатинфосфокиназу (КФК), лактатдегидрогеназа (ЛДГ), глюкозу, холестерин, триглицериды, билирубин общий, билирубин прямой, мочевина, мочевая кислота, креатинин, общий белок, фосфор, натрий, кальций, калий, железо)	лабораторные исследования. Программа углубленного медицинского обследования для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья может изменяться в зависимости от вида нарушения здоровья в части проведения функциональной диагностики, нагрузочных проб и 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.
			Анализ крови на ВИЧ, вирусные гепатиты, сифилис Клинический анализ мочи Антропометрия Скрининг на наличие сердечно-сосудистых заболеваний (опросники и протоколы) ЭКГ, ЭхоКГ Холтеровское мониторирование (по показаниям) Стресс-ЭхоКГ (под нагрузкой) по медицинским показаниям Спирография Рентгенография легких (с 15 лет, не чаще 1 раза в год) КТ/МРТ (по показаниям). УЗИ органов брюшной полости, малого таза, щитовидной железы (по показаниям) Нагрузочное тестирование с использованием эргометрии с субмаксимальной или максимальной (до отказа от работы) нагрузками с проведением ЭКГ, газоанализа в соответствии с методическими рекомендациями, сообразно с видом спорта, характером и амплитудой выполняемой спортсменом работы, с целью: а) выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических	

			изменений; б) оценки физической работоспособности Генетический анализ наследственных факторов риска (по показаниям) Дополнительные консультации врачей-специалистов (по показаниям)	
Лица, занимающиеся спортом на этапе высшего спортивного мастерства	1 раз в 6 месяцев	Педиатр/терапевт (по возрасту) Травматолог-ортопед Хирург Невролог Оториноларинголог Офтальмолог Кардиолог Гинеколог Уролог Дерматовенеролог Стоматолог Медицинский психолог/психотерапевт Врач по спортивной медицине	Клинический анализ крови Биохимический анализ крови (включая, но не ограничиваясь: кортизол, тестостерон общий, пролактин, трийодтиронин Т3 свободный, тироксин Т4 свободный, тиреотропный гормон (ТТГ); аланинаминотрансферазу (АЛТ), аспартатаминотрансферазу (АСТ), щелочную фосфатазу, креатинфосфокиназу (КФК), сердечная креатинфосфокиназа (МВ-КФК), глюкозу, холестерин, триглицериды, билирубин общий, билирубин прямой, мочевина, мочевая кислота, креатинин, общий белок, фосфор, натрий, кальций, калий, железо) Анализ крови на ВИЧ, вирусные гепатиты, сифилис, Клинический анализ мочи, Антропометрия Скрининг на наличие сердечно-сосудистых заболеваний (опросники и протоколы), ЭКГ (в покое в 12 отведениях), ЭхоКГ, Холтеровское мониторирование (по показаниям), Стресс-ЭхоКГ (под нагрузкой) (по показаниям), Спирография Рентгенография легких (с 15 лет, не чаще 1 раза в год) КТ/МРТ (по показаниям), УЗИ органов брюшной полости, малого таза, щитовидной железы Нагрузочное тестирование с использованием эргометрии с субмаксимальной или максимальной (до отказа от работы) нагрузками с проведением ЭКГ, газоанализа в соответствии с методическими рекомендациями, сообразно с видом спорта, характером и амплитудой выполняемой спортсменом работы, с целью: а) выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических	По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования. Программа углубленного медицинского обследования для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья может изменяться в зависимости от вида нарушения здоровья в части проведения функциональной диагностики, нагрузочных проб и 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

			изменений; б) оценки физической работоспособности Генетический анализ наследственных факторов риска (по показаниям) Дополнительные консультации врачей специалистов (по показаниям)	консультации врача-психиатра.

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.

2.9. Восстановительные средства и их применение

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.

Все средства, которые могут включаться в программу отдыха и использоваться в качестве повышающих работоспособность, эффективность протекания восстановительных и адаптационных реакций, могут быть условно объединены в три основные группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Центральное место в оптимизации режима работы и отдыха отводится педагогическим средствам, предполагающим управление работоспособностью спортсменов и восстановительными процессами посредством целесообразно организованной мышечной деятельности.

К **педагогическим средствам** оптимизации режима работы и отдыха относятся:

- соответствие нагрузок возможностям обучающихся;
- соответствие содержания подготовки этапу многолетней подготовки, периоду макроцикла и т.д.;
- рациональная периодизация и динамика нагрузок в течение года макроцикла;
- рациональное построение программ мезоцклов;
- рациональное построение тренировочного процесса в течение дня;

- включение в учебно-тренировочный процесс микроциклов и занятий восстановительного характера;
- использование средств активного отдыха;
- двигательные переключения в программах занятий и микроциклов;
- рациональная разминка в занятиях и соревнованиях;
- рациональное построение заключительных частей занятий;
- сбалансированность тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

В настоящее время твердо осознана необходимость представления тренировочных воздействий и отдыха в виде двух сторон единого сложного процесса. Объединение тренировочных воздействий и отдыха в определенную систему определяет эффективность управления процессами утомления и восстановления, формирование срочного и отставного тренировочного эффекта, развития и сохранения долговременной адаптации, обеспечения готовности к соревнованиям, профилактики переутомления и перетренированности.

С помощью психологических воздействий удается быстро снизить нервно-психическую напряженность, состояние психической угнетенности, быстрее восстановить затраченную нервную энергию, сформировать четкую установку на эффективное выполнение тренировочных и соревновательных программ, довести до границ индивидуальной нормы напряжение функциональных систем, участвующих в работе.

Психологические средства весьма разнообразны, они подразделяются на психорегуляторные – аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка, мышечная релаксация, внушение в состоянии бодрствования, внушенный сон-отдых, гипнотическое внушение, музыка и светомузыка; и на психогигиенические – психологический микроклимат в группе, взаимоотношения с тренером-преподавателем и партнерами, хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими, положительная эмоциональная насыщенность занятий, интересный и разнообразный досуг.

Следует учитывать, что эффективность психологических процедур повышается при комплексном их применении. Комплекс воздействий с использованием методов рассудочной терапии, внушенного сна, эмоционально-волевой и психорегулирующей тренировки оказывает выраженное восстанавливающее влияние после напряженной тренировочной и соревновательной работы и, в числе других факторов, обеспечивает профилактику нарушений сна, способствует его нормализации.

Важным моментом в психологической ориентации спортсмена является отношение к отдыху. Во-первых, нельзя воспринимать отдых как время, которое потенциально могло быть посвящено решению тренировочных задач. Во-вторых, время отдыха должно заполняться разнообразной деятельностью, своим содержанием принципиально отличающейся от тренировочной.

В процессе отдыха следует обеспечивать условия не только для восстановления энергетических ресурсов, уровня работоспособности и

проявления двигательных качеств, но и для нормализации психического и эмоционального состояния. Разнообразие досуга, интересные и необычные мероприятия, позитивные социальные контакты, доброжелательная окружающая атмосфера, удовлетворенность ранее проделанной работой обеспечивает спортсменам хорошее настроение и психическую устойчивость.

Медико-биологические средства могут способствовать повышению резистентности организма к нагрузкам, более быстрому снятию острых форм общего и местного утомления, эффективному восполнению энергетических ресурсов, ускорению адаптационных процессов, повышению устойчивости к специфическим и неспецифическим стрессовым влияниям. В группе медико-биологических средств различают:

1. Гигиенические средства – рациональный и стабильный распорядок дня, полноценный отдых и сон, соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям подготовки и соревнований, состояние оборудования спортивных сооружений.
2. Физические средства – массаж (общий, частный, сегментарный, точечный и др.), суховоздушная сауна и парная баня, гидропроцедуры (разные виды душей, ванн), электропроцедуры (электрофорез, миостимуляция, аэроионизация, электропунктура и др.), световое облучение (инфракрасное, ультрафиолетовое, видимой части спектра), гипероксия, магнитотерапия, ультразвук, фонофорез.
3. Питание – диетическое питание, сбалансированность по энергетической ценности, сбалансированность по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины), соответствие характеру, величине и направленности нагрузок, соответствие климатическим и погодным условиям (жара, холод).
4. Фармакологические средства – вещества, способствующие восстановлению запасов энергии, повышающие устойчивость организма к условиям стресса, препараты пластического действия, вещества, стимулирующие функцию кроветворения, витамины и минеральные вещества, адаптогены растительного происхождения, адаптогены животного происхождения, согревающие, обезболивающие и противовоспалительные препараты.

Применительно к задачам, возникающим в процессе отдыха и связанным со стимуляцией работоспособности и восстановительных реакций, применяемые средства могут быть подразделены на несколько групп:

1. **Средства глобального воздействия** – своим влияние охватывают разные функциональные системы и механизмы. К таким средствам относятся общий массаж и общий гидромассаж, сауна. Для более глубокого и разностороннего воздействия эти средства дополняются другими, оказывающими менее выраженное, однако разностороннее воздействие – психорегулирующие воздействия, ароматерапия, ультрафиолетовое облучение, контрастные водные процедуры.

2. **Средства избирательного воздействия** предполагают преимущественное влияние на отдельные функциональные системы или их звенья, а также процессы, протекающие в организме при подготовке к тренировочным или соревновательным нагрузкам, или восстановлению после них. К таким средствам относятся разные виды локального массажа, электростимуляция отдельных мышечных групп, восполнение запасов жидкости и углеводов, локальная мышечная релаксация, гипероксические процедуры и др.

3. **Средства общетонизирующего воздействия** не оказывают глубокого воздействия на организм, однако способствуют нормализации психического и физического состояния спортсмена. К таким средствам следует отнести внушенный сон-отдых, облучение видимыми световыми лучами, теплый дождевой душ, теплую эвкалиптовую ванну, кислородную ванну.

Использование средств оптимизации отдыха, стимуляции работоспособности и восстановления должно быть тесно связано с конкретными задачами каждого структурного элемента тренировочного процесса и соревновательной деятельности – комплекса упражнений в занятии и самого занятия, тренировочного дня, микроцикла, мезоцикла, периода или этапа подготовки, отдельного соревновательного старта или серии стартов. С учетом этого указанные средства могут планироваться на трех уровнях: этапном, текущем или оперативном.

Этапный уровень связан с нормализацией функционального состояния спортсменов, их быстрейшим физическим и психическим восстановлением после выполнения программ тренировочных макроциклов, завершающихся ответственными соревнованиями, особо напряженных этапов и периодов подготовки. Восстановительные мероприятия в этом случае имею комплексный характер и включают разнообразные педагогические, психологические и медико-биологические средства. Применяемые на этом уровне средства являются основным содержанием 3-10-дневных восстановительных микроциклов. На фоне активного отдыха и средств общетонизирующего воздействия планируются программы глобального и избирательного характера.

Мероприятия **текущего уровня** направлены на оптимизацию состояния спортсменов, обеспечение высокого уровня работоспособности, эффективное протекание восстановительных и адаптационных реакций при выполнении программ мезоциклов и микроциклов. Основное внимание уделяется содержанию дней и микроциклов, которое во многом связано с управлением процессами восстановления после предшествовавших нагрузок и созданием условий для эффективной последующей деятельности. В недельных микроциклах это, как правило, заключительные (суббота, воскресенье) дни, в программе которых на фоне активного отдыха и общетонизирующих средств планируются восстановительные комплексы глобального и избирательного

воздействия (общий массаж и общий гидромассаж, сауна, психорегулирующие воздействия, горячие и контрастные ванны и др.).

Задачей **оперативного уровня** применения стимулирующих и восстановительных средств является срочное стимулирование работоспособности или ускорение восстановительных процессов с целью успешного выполнения программы одного занятия, комплекса тренировочных упражнений, проявления высокой работоспособности в отдельном соревновательном старте. для этого используют средства избирательного воздействия, однако из объем невелик, для большей оперативности в ограниченных по времени условиях учебно-тренировочного занятия или соревнования. Основная роль отводится средствам обеспечения температурного баланса, восполнению жидкости, восстановлению энергетических субстратов. Широко используются разные виды локального массажа, электростимуляция подвергавшихся большим нагрузкам мышечных групп, контрастные и другие виды ванн, гипероксия и др.

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена (Таблица 12).

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 3-х лет подготовки) – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 3-х лет подготовки) – основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировочного процесса и соответствие его объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки. Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке к участию в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут

быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена. 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 следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем – локального. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

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 12

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

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы:

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «футбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая

самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Достижение определенного уровня спортивной квалификации обучающихся (спортивные разряды и спортивные звания) возможно при

выполнении норм и требований Положения о Единой всероссийской спортивной классификации.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку

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 требований ФССП и 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 ФССП по виду спорта «футбол (Таблицы 13-16).

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

Таблица 13

№ 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	
			-	-	9,30	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	
			-	-	6,00	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	
			-	-	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3×10 м	с	не более		не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	кол-во попаданий	не менее		не менее	
			-	-	5	4
3. Оценка уровня игрового мышления						
3.1.	Игра в футбол					
4. Оценка уровня теоретических знаний						
4.1.	Тестирование					

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Таблица 14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			8,70	9,00
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
1.4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			30	27
2. Нормативы технической подготовки				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,60	2,80
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,80	8,00
2.3.	Ведение мяча 3×10 м	с	не более	
			10,00	10,30
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	кол-во попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	кол-во попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (со второго года спортивной подготовки)	м	не менее	
			8	9
3. Оценка уровня игрового мышления				
3.1.	Игра в футбол			
4. Оценка уровня теоретических знаний				
4.1.	Тестирование			
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

Таблица 15

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,95	2,10
1.2.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			7,40	7,80
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,80	5,00
1.4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			230	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			35	27
2. Нормативы технической подготовки				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,25	2,40
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,10	7,30
2.3.	Ведение мяча 3×10 м	с	не более	
			8,50	8,70
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	кол-во попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	кол-во попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			15	12
3. Оценка уровня игрового мышления				
3.1.	Игра в футбол			
4. Оценка уровня теоретических знаний				
4.1.	Тестирование			
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

Таблица 16

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,90	2,05
1.2.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			7,15	7,50
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,40	4,60
1.4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			250	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			40	30
2. Нормативы технической подготовки				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,10	2,30
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			6,60	6,90
2.3.	Ведение мяча 3×10 м	с	не более	
			8,30	8,60
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	кол-во попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	кол-во попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			18	15
3. Оценка уровня игрового мышления				
3.1.	Игра в футбол			
4. Оценка уровня теоретических знаний				
4.1.	Тестирование			
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

4. Рабочие программы по этапам спортивной подготовки

4.1. Построение учебно-тренировочного процесса (блочно-модульная технология)

Министерством спорта Российской Федерации и ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» были подготовлены для работы типовые программы спортивной подготовки для каждого этапа спортивной подготовки:

1. «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».
2. «Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (юноши, девушки), тренировочный этап».
3. «Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (юноши и девушки 15-17 лет) на этапе совершенствования спортивного мастерства».

Программа каждого 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»** - 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.
2. **«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.
3. **«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.

4. **«Мяч-ворота-соперник-партнер»** - 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).

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.

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.

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.

4.2. Программный материал для групп этапа начальной подготовки

Основные задачи этапа начальной подготовки:

- сохранение и приумножение любви к футболу;
- воспитание патриотов своего футбольного клуба (школы);
- формирование уважительного отношения к партнерам, руководству, тренерам-преподавателям;
- систематическая общевоспитательная работа;
- взаимодействие с родителями и учителями физической культуры общеобразовательных школ, где учатся воспитанники спортивной школы;
- освоение основ техники футбола (остановка и передача мяча, ведение и обводка, удар по воротам, обманные движения – финты), а также отбор мяча, боковые перемещения, жонглирование, дриблинг;
- укрепление здоровья обучающихся, развитие общей физической подготовленности (особое внимание – координации, быстроте реагирования и передвижений);
- формирование восприятия футбола как командной игры, не подавляя индивидуальности обучающегося;
- формирование понимания необходимости систематических тренировок и освоения правильного выполнения тренировочных заданий/упражнений.

Индивидуализация тренировочного процесса

В ходе учебно-тренировочного занятия рекомендуется подбирать задания, учитывая различия обучающихся по уровню физической, технической и тактической подготовленности. Такая индивидуализация тренировочного процесса позволяет готовить футболистов с ярко выраженными особенностями индивидуального стиля действий. Во время учебно-тренировочного занятия, группы спортивной подготовки рекомендуется разбивать на подгруппы в зависимости от физической подготовки и уровня умений обучающихся. Тренеру-преподавателю следует поощрять и развивать у обучающихся индивидуальный стиль игры в футбол.

Возрастные особенности детей 7-9 лет

В указанном возрасте значительно меняются строение и деятельность организма. Так, процесс созревания ядра двигательного анализатора в мозгу заканчивается лишь к 12-13 годам. Перестройка функций коры больших полушарий отражается на психологии детей. Они в этом возрасте очень эмоциональны, но легко поддаются внушению. Появляется стремление проверить свои силы, добиваться тех или иных достижений. Развивается способность к логическому рассуждению и абстрактному мышлению. Появляется критический подход к изучаемому.

Способность к запоминанию у детей, начиная с 7 лет, быстро растет. Причем
запоминание в этом возрасте идет не от конкретных явлений к обобщению, как у взрослых, а наоборот, от общего представления – к отдельным деталям.

Динамические стереотипы двигательных навыков, закрепленные в младшем школьном возрасте, обладают значительной устойчивостью и способны сохраняться в течение дальнейшей жизни.

У детей 7-9 лет **происходят изменения в костной системе,** что во многом определяется характером двигательной деятельности организма. Двигательные действия оказывают большое влияние на рост, формирование и функциональные способности скелетной системы ребенка. Нужно учитывать, что позвоночник детей в этом возрасте очень податлив и подвержен искривлениям. Поэтому для детей данного возраста полезны упражнения, укрепляющие околопозвоночные мышцы.

Мышечный аппарат в этом возрасте развивается неравномерно: крупные мышцы – быстрее, малые – медленнее. Следует добиваться гармонического развития всех мышц тела, избегая чрезмерной нагрузки на какую-либо одну мышечную группу.

При занятиях футболом основная нагрузка приходится на нижние конечности. Тренер должен помнить, что процессы окостенения у детей еще не завершены, и нужно больше внимания уделять упражнениям, способствующим укреплению стопы. Необходим индивидуальный подход.

Сердце ребенка при физической нагрузке затрачивает больше энергии, чем сердце взрослого, так как увеличение минутного объема крови у детей происходит в основном за счет усиления сердцебиения.

Развитие дыхательных мышц обеспечивает большую глубину дыхания и значительное увеличение легочной вентиляции, необходимой для интенсивной мышечной работы. **Частота дыхания** в этом возрасте – в среднем 20-22 вдоха/выдоха в минуту.

Необходимо учитывать, что сила и выносливость развиваются параллельно вместе с развитием ребенка.

Обязательно нужно давать упражнения для укрепления стопы (выполнять 3-5 мин).

Исключить упражнения долгого виса (более 15 сек) и упражнения с натуживанием. Больше давать упражнений динамического характера.

Необходимо продолжать расширять базовые двигательные возможности. Органы чувств обучающихся обостряются, улучшается правильное предвидение поведения мяча.

Занятия по технике следует проводить тщательнее, чтобы быть уверенным в том, что с самого начала будет прививаться правильное умение, переходящее затем в правильный навык.

Можно **все больше ориентировать** обучающихся не только на правильное выполнение технического приема, но и на точность.

Все лучше и лучше начинают понимать и запоминать правила игры.

К 9 годам начинают понимать ходы соперника, а также – как открыться, как закрыть, лучше оценивают и понимают положение партнера.

Уменьшается время двигательной реакции.

Необходимо работать над всеми видами быстроты и скорости.

Однако следует **исключить форсирование двигательной подготовки,** поскольку организм пока неустойчив, подвергается заболеваниям и срывам, быстро наступает утомление.

У юных футболистов к этому возрасту **возрастает интерес к тренировкам,** работе над техникой и тактикой.

Приоритетными для целенаправленного воспитания на данном этапе являются качества гибкости, ловкости и общей выносливости, координации.

Примечание*:* гибкость быстрее и лучше развивается у девочек, поскольку они отличаются от мальчиков более высокой суставной подвижностью, обусловленной большей эластичностью и растяжимостью суставных связок под воздействием эстрогеновна соединительную ткань. Однако суставная подвижность приводит к тому, что девочкам труднее длительное время сохранять статичное положение (упор), и требует аккуратного подхода к подбору упражнений и объему тренировочных нагрузок во избежание травматизма суставов.

Внимание у детей 7-9 лет удерживается с трудом, поэтому замечаний по технике исполнения должно быть не более 1-2 в один «прием». Показ должен быть четким и сопровождаться кратким объяснением.

Поскольку **дети данного возраста имеют недостаточный уровень развития психомоторных функций,** необходим внимательный, индивидуальный поход к занимающимся. В данной возрастной группе чрезмерно большие объемы физических нагрузок лишь сдерживают формирование технических навыков.

Поэтому ***на начальном этапе подготовки не рекомендуется*:**

1. Требовать обязательного выполнения упражнений в максимальном темпе;
2. Давать много упражнений, где приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку;
3. Изучать на одном занятии более двух-трех технических приемов;
4. Проводить двухсторонние игры по правилам «взрослого» футбола.

Учет половых различий

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.

Планирование и содержание учебно-тренировочных занятий

Этап начальной подготовки делится на два периода:

1. Начальный период (7 лет);
2. Углубленный период (8-9 лет).

Задача начального периода – ознакомление с техническими приемами и элементарными сведениями о тактической подготовке. Тренер-преподаватель объясняет обучающимся назначение того или иного приема и показывает его, акцентируя внимание на наиболее важных деталях. На этом этапе юный футболист сам выбирает (с помощью тренер-преподавателя) наиболее приемлемые для себя технические приемы, которые разучивает на занятиях.

Задача углубленного периода – расширение арсенала технических приемов с доведением их выполнения до уровня умений. Следует обращать внимание на естественную взаимосвязь и структурную общность различных технических приемов, поскольку новые двигательные навыки возникают на базе ранее освоенных.

При проведении учебно-тренировочных занятий тренеру-преподавателю следует придерживаться такой последовательности:

1. Демонстрация (показ), рассказ

Дается точное терминологическое наименование действия, говорится о его назначении и месте применения в игровых условиях, объясняются принципы выполнения. Показ означает достоверное воспроизведение временных, пространственных и силовых характеристик движения и сопровождается пояснением. При этом следует обращать особое внимание на элементы, при реализации которых чаще всего совершаются ошибки.

2. Разучивание в целом и по частям

Разучивание элемента следует начинать в целом, а затем пояснять при необходимости отдельные детали. При необходимости – давать так называемые подводящие упражнения, наиболее эффективные перед непосредственным разучиванием того или иного технического приема.

3. Повторение упражнений

Наиболее эффективно серийное повторение упражнений (2-3 серии по 8-10 повторений каждой), с достаточными для отдыха интервалами.

На этапе начальной подготовки для обучающихся основными будут упражнения по элементарному владению мячом, различные игровые упражнения и сама игра, а также подвижные игры, упражнения для развития координации движений, ходьба и бег, прыжки.

Физическая подготовка

Цель: способствовать всестороннему физическому развитию и подготовленности обучающихся.

Задачи: развитие основных физических качеств (ловкость, быстрота, гибкость, скоростно-силовые и др.).

Средства: подвижные и упрощенные спортивные игры (гандбол, лапта, баскетбол и др.), эстафеты с футбольными, теннисными, набивными, баскетбольными мячами и предметами; средства легкой атлетики, гимнастики, акробатики, плавание.

Этап, предшествующий половому созреванию ребенка (7-9 лет), требует адекватного подхода к формированию учебно-тренировочной программы с обязательным учетом индивидуальных особенностей развития обучающегося, давая возможность мальчику или девочке развиваться столько времени, сколько для этого требуется.

Содержание физической подготовки на этапе начального освоения Программы преследует одну цель – разносторонне физическое развитие обучающегося, как основа, которая поможет ему эффективно и разнообразно формировать сложные действия на этапе специализированной подготовки.

Техническая и тактическая подготовка

Цель: ознакомление и овладение основными приемами техники игры; изучение и овладение терминологией, используемой в футболе; овладение правилами поведения в учебно-тренировочном процессе и во время соревнований.

Освоение: ведение мяча различными частями и стороной стопы с различной скоростью, в разных направлениях, удары и остановки (прием) мяча различными частями и стороной стопы, обманные действия и отбор мяча (выбиванием, блокировкой стопы, толчком в плечо), вбрасывание мяча из-за боковой линии, перехват мяча, удар по мячу головой (удары в ворота, передачи мяча в движении, в опорном положении), жонглирование (ногами и головой) мячом. Для вратарей: ловля катящихся и летящих навстречу мячей, отбивание мячей кулаками (кулаком), переводы мячей, летящих на разной высоте и с различной скоростью, введение мяча в игру ногами (с земли и с рук), руками (рукой), овладение приемам игры полевого игрока.

Тактическая подготовка

Подвижные игры, близки по содержанию к футболу, спортивные игры (гандбол, баскетбол) по упрощенным правилам, действия с мячом 9ведение, передачи, остановки (прием) мяча и др.) в сочетании с выполнением заданий по зрительному сигналу, передачи мяча в парах, тройках в движении, игровые упражнения в различных неравно-численных составах на площадках разных размеров и конфигураций, с различными задачами атакующего или оборонительного плана, ознакомление с фазами игры (начало, развитие и завершение атаки, действия после срыва атаки и методы ведения оборонительных акций), участие в соревновательных играх в малых составах, на уменьшенных полях.

Умение распределять усилия в течение времени игры, проявлять характер и волю, творчески исполнять индивидуальные тактические действия в различных ситуациях игры, эффективно исполнять технико-тактические действия.

Игровая подготовка

Освоение подвижных игр, эстафет (умение играть, знание правил, решение задач), игры в футбол в малых составах (в том числе в мини-футбол), соревновательных упражнений с мячом.

Психологическая подготовка

Цель: формирование целеустремленности, внимания и интереса к учебно-тренировочной и игровой деятельности, к теории футбола (в частности) и спорта.

Основные методы: разъяснение, убеждение, моделирование игровых ситуаций, где необходимо преодолевать интеллектуальные, физические трудности, способствовать формирование неформального детского спортивного коллектива.

Теоретическая подготовка

Изучение правил футбола, индивидуальных, групповых и командных действий в условиях игр в малых составах на уменьшенных полях, стимулирование самостоятельности при изучении истории футбола, его проблем, содержания техники, тактики и т.д.

Основные методы: беседы, просмотры матчей (на стадионе, видеопросмотры), демонстрация учебных пособий и другой наглядной агитации.

Последовательность изучения тем по теоретической подготовке представлена в учебно-тематических планах этапа начальной подготовки (Таблицы 18-20).

Подготовка футбольного вратаря

Цель: расширение арсенала двигательных действий, определение предрасположенности, склонности к игре в воротах. Выявление возможностей в основных двигательных действиях с учетом того, что главный показатель перспективности игры в ворота – быстрота.

Задачи:

- привить интерес к амплуа голкипера;
- формирование знаний о технических приемах;
- повышение общей двигательной подготовленности;
- создание зрительного образа технического приема;
- первоначальное разучивание технического приема;
- углубленное разучивание технического приема;
- развитие игровых функций в качестве вратаря: смелость, решительность, быстрота движений;
- выявление способностей у юных вратаре к основным двигательным действиям и техническим приемам;
- специальная работа по развитию быстроты, координации и гибкости (подвижные и спортивные игры, различные эстафеты с элементами футбола, соревновательные упражнения с мячом и без мяча).

Характеристика вратарей на этапе начальной подготовки:

- постоянно находятся в движении;
- ориентированы на себя, стремятся туда, где мяч, но слабо развита точность движений;
- незначительная выносливость;
- короткий период памяти;
- психологически ранимы;
- незначительное развитие координации движений, быстроты и гибкости.

Техническая подготовка

Устойчивое выполнение технических приемов во много 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 перемещений в воротах (беговые упражнения, приставной шаг, реже – скрестный шаг).

Физическая подготовка

- быстрота – способность преодолевать расстояние 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. – быстрота изменения и приспособления движения к требованиям ситуации, увеличение амплитуды активных свободных движений;
- акробатические упражнения, устойчивость координации движений.

Психологическая подготовка

- умение преодолевать неудачи;
- уважение к тренеру-преподавателю, партнерам, соперникам и судьям;
- освоение игры в одиночестве;
- воспитание ощущения ворот, как собственной «крепости», которую надо оборонять.

Блоковая периодизация тренировочного процесса на этапе начальной подготовки:

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.

Решение тренером-преподавателем и обучающимися, поставленных задач на этапе начальной подготовки, возможно только при выполнении учебно-тренировочного плана в полном объеме (Таблица 17).

Примерный годовой учебно-тренировочный план работы на этапе начальной подготовки

Таблица 17

Виды спортивной подготовки	Этап начальной подготовки		
	1 год (7 лет)	2 год (8 лет)	3 год (9 лет)
	час	час	час
Общая физическая подготовка	35	45	50
Техническая подготовка	103	125	144
Интегральная подготовка	84	91	110
Теоретическая подготовка	6	4	4
Психологическая подготовка	6	7	8
Тактическая подготовка	4	4	4
Медицинские и медико-биологические мероприятия	4	4	4
Учебно-тренировочные мероприятия	30	36	40
Восстановительные мероприятия	4	4	4
Тестирование и контроль	6	8	8
Самостоятельная подготовка	30	36	40
Всего	**316**	**364**	**416**

Учебно-тематический план для этапа начальной подготовки 1 года обучения

Таблица 18

Темы по теоретической подготовке	**Объём времени в год (минуты)**	**Сроки проведения**	**Краткое содержание**
История возникновения вида спорта и его развитие	60	Январь	Зарождение и развитие футбола. Биографии выдающихся футболистов современности.
Физическая культура — важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	60	Январь	Понятие о ФКиС. ФК, как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта	60	Май	Понятие о гигиене. Уход за телом, полостью рта и зубами. Требования к спортивной форме и обуви. Гигиена при занятиях спортом.
Закаливание организма	60	Май	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой.
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	60	Сентябрь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта «футбол»	60	Сентябрь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

Учебно-тематический план для этапа начальной подготовки 2 года обучения

Таблица 19

Темы по теоретической подготовке	Объём времени в год (минуты)	Сроки проведения	Краткое содержание
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	60	Январь	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад.
Режим дня и питание обучающихся	60	Май	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в занятиях ФКиС.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	60	Сентябрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Принципы игры - непрерывность	60	Декабрь	Непрерывность в первую очередь – непрерывная работа мозга и моторная активность.

Учебно-тематический план для этапа начальной подготовки 3 года обучения

Таблица 20

Темы по теоретической подготовке	Объём времени в год (минуты)	Сроки проведения	Краткое содержание
Принципы игры - структура	120	Январь	Рациональное использование игрового пространства
Принципы игры – темп игры	120	Май	Скорость и точность действий с мячом, принятия решений, скорость взаимодействий действий.

4.3. Программный материал для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Продолжительность обучения на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) составляет 5 лет. На этом этапе спортивную подготовку проходят обучающиеся в возрасте от 10 до 14 лет.

Цель учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) заключается в овладении обучающимися основами техники и тактики, развитие физической подготовленности.

Задачи:

1. Формирование двигательных умений.
2. Оценка уровня подготовленности для успешного продолжения обучения, контрольное тестирование.
3. Формирование способности стабильно решать двигательную задачу с осознанным контролем действия во всех деталях целостного решения.

Учет индивидуальных особенностей

Необходимо учитывать, что при одном и том же паспортном возрасте у детей может быть разный биологический возраст. Это необходимо брать во внимание при планировании тренировочных нагрузок. Состав, объем и интенсивность этих нагрузок должны соответствовать как требованиям игры, так и особенностям структуры подготовленности обучающихся. Лучшие качества каждого юного футболиста, которые определяют меру его талантливости, должны развиваться и совершенствоваться.

Возрастные особенности детей 10-14 лет

В среднем или подростковом возрасте (11-15 лет) организм детей находится в стадии формирования, и поэтому «одно из основных условий высокой эффективности системы подготовки спортсменов заключается в строгом учете возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей». К таковым у обучающихся этого возраста относятся полового созревания и, как следствие, перестройка работы всех органов и систем. Кроме того, для физического развития организма в данном возрасте характерные процессы формирования скелета, установление постоянной кривизны позвоночника, приближение мышечно-сухожильного аппарата к взрослому.

В возрасте от 11 до 15 лет продолжается развитие всех органов и систем. На это время приходится период полового созревания. В связи с этим происходит бурная перестройка работы всех органов и систем. Значительно увеличивается рост и вес тела. С увеличением мышечной массы растет и сила, причем максимум прироста силы наблюдается на год позже наибольшего увеличения прироста массы тела. Идут процессы формирования скелета, устанавливается постоянная кривизна позвоночника, мышечно-сухожильный аппарат приближается к взрослому.

Сравнительный анализ детей, занимающихся и не занимающихся футболом, в возрастных группах от 10 до 14-ти лет по ряду морфологических

признаков, который был проведен Н. И. Савостьяновой и Т. И. Титовой (1999) показал следующее. Длина тела во всех названных возрастах больше у футболистов, причем наибольшие различия наблюдаются в 10 и 14 лет. Увеличение длины тела у футболистов в отличие от детей, не занимающихся футболом, происходит неравномерно:

- в 10-11 лет наблюдается самый маленький прирост (значительно ниже, чем у детей, не занимающихся футболом), что, по-видимому, связано с адаптацией организма к нагрузкам в этом и предшествующих возрастах;
- в 11-12 лет начинается бурный рост длины тела, и темпы прироста у футболистов и детей, не занимающихся футболом, совпадают;
- в 13-14 лет футболисты по темпам прироста длины тела опережают сверстников не спортсменов.

Таким образом, у юных футболистов наблюдаются два ростовых скачка для длины тела в 11-12 лет и в 13-14 лет, в отличие от практически равномерного изменения прироста этого показателя у детей, не занимающихся футболом.

Прирост длины ноги у футболистов происходит также, как и прирост длины тела: замедленный рост в 10-11 лет, скачкообразное повышение темпов прироста в 11-12 лет, и еще более ярко выраженное увеличение длины ноги в 13-14 лет. У детей, не занимающихся футболом, прирост ноги во всех возрастах от 10 до 14-ти лет происходит равномерно.

Значительные изменения в возрасте 12-15 лет претерпевает сердечнососудистая система. На этом этапе развития сердца свойственны наиболее выраженные и быстро нарастающие изменения. Особенно значительно нарастает масса желудочков, причем больше левого. Если у 12-летних объем сердца равен в среднем 458 мл, то у 15-летних он достигает уже 620 мл.

От 12 до 17 лет значительно возрастает мощность дыхательного аппарата: дыхательные объемы увеличиваются более чем в 1,5 раза, скорость воздушного потока на вдохе и выдохе растет.

Кислородные режимы организма детей и юношей при мышечной деятельности менее экономичны и менее эффективны. Функциональные возможности органов дыхания у более старших увеличиваются. Предел дыхания имеет большое значение для оценки возможностей детей и юношей в выполнении ими физической нагрузки. У юных спортсменов предел дыхания оказывается больше в 1,5-2 раза, чем у их сверстников, не занимающихся спортом. С увеличением предела дыхания нарастает и резерв дыхания, т. е. разница между максимальной вентиляцией легких (пределом дыхания) и минутным объемом дыхания (МОД) в данный момент.

Недостаточный уровень развития психических функций в 11-12 лет не позволяет юным футболистам добиваться высокой степени быстроты и точности движений. У подростков в этот период в связи с бурным развитием и началом полового созревания отмечается временная задержка в развитии способности овладевать движениями. Острота мышечного чувства, а вместе с

ней и точность движения, от которых также зависит быстрота освоения технических приемов игры, развивается у подростков очень быстро до 13-14 лет.

В возрасте 10-11 лет рост спортивного мастерства юных футболистов обусловлен преимущественно уровнем скоростных и скоростно-силовых качеств, а также показателями разносторонности техники и тактики игры. Комплекс данных показателей влияет на 58,2 % параметров соревновательной деятельности.

Для 12-13 летних футболистов в плане роста спортивного мастерства преимущественное значение имеют показатели физической работоспособности, комплексного проявления быстроты, ловкости и техники в специфических сложно-координационных двигательных действиях, соревновательных объемов техники и тактики. Количественные параметры соревновательной деятельности обусловлены этими показателями на 53,0 %, качественные на 26,7 %.

Особенностью характеристики спортивного мастерства футболистов данного возраста является отсутствие среди доминантных показателей подготовленности антропометрических характеристик.

Учет половых различий

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

У девочек, одновременно со скоростными качествами, предельных величин возрастного развития достигает *силовая выносливость к работе динамического характера*. Измеренная в упражнении «сгибание-разгибание рук в упоре лежа», она увеличивается у них более чем на 60%.

Особенно бурное развитие *скоростно-силовых качеств* (70-80%) у девочек приходится на средний школьный возраст (9-13 лет). Достигнуты уровень скоростно-силовой подготовленности сохраняется у них до конца обучения в школе, существенно не изменяясь с возрастом.

Менструации у девочек в норме начинаются в возрасте от 12 до 16 лет. Многие исследователи утверждают, что большие физические и психологические нагрузки перед и во время становления менструальной функции (МФ) вызывают задержку полового развития девушки. Поэтому необходимо чрезвычайно осторожно подходить к дозированию нагрузок для юных спортсменок в период полового созревания.

Учет фаз **МЦ (менструального цикла)** дает возможность правильно распределить физические нагрузки для повышения физических качеств и работоспособности.

I фаза цикла – менструальная. В этой фазе происходит снижение мышечной силы, быстроты и выносливости, удлиняется время моторной реакции, ухудшается скорость – соответственно, значительно снижаются спортивные результаты.

Однако одновременно возрастает способность к кратковременной работе. В эту фазу большие нагрузки недопустимы – предпочтительны упражнения на развитие гибкости и совершенствование техники движений. Должны быть исключены упражнения, связанные с нагрузкой на мышцы брюшного пресса и тазового дна.

Вовремя МЦ изменяется и нервно-психическая сфера девушки. Нередко возникает вялость, настроение становится подавленным, хотя бывает и обратная реакция: девушка становится раздражительной, нервной.

II фаза цикла – постменструальная. Это наиболее благоприятный период для повышения спортивно-технических результатов. В этой фазе увеличивается работоспособность, отмечается хорошая работа на выносливость и скорость, выявлена возможность большой суммарной нагрузки.

III фаза МЦ – фаза овуляции. В этой фазе снова происходит значительное снижение работоспособности, отмечается нарушение координации движений. Тренировочная нагрузка должна быть относительно небольшой, перегрузки крайне нежелательны.

IV фаза – постовуляторная. По данным большинства исследователей, эта фаза является периодом наивысшей работоспособности.

V фаза – предменструальная – охватывает период 2–3 дня до наступления менструации. Она характеризуется высокой напряженностью жизненных функций организма. В этой фазе происходит снижение быстроты, выносливости и работоспособности.

Главное в работе тренера-преподавателя с девушками – подобрать нагрузку так, чтобы в наиболее благоприятные периоды она была оптимальной для получения тренировочного эффекта. В зависимости от периодов МЦ у девушек тренер-преподаватель может объединить их в соответствующие группы и дать разные по интенсивности задания.

С точки зрения спортивной подготовки возраст 10-14 лет у девочек является решающим. Именно в этот период наблюдается наибольший прирост силы, интенсивный прирост темпа движений, ловкости, быстроты, тактики, формируется спортивный характер. Чем большим объемом движений девочка овладеет в этот период, тем легче ей будут освоены тончайшие элементы спортивного мастерства.

Основные задачи на этом этапе:

- расширение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты в различных ее проявлениях;
- содействие развитию специальной выносливости;
- формирование двигательных умений и навыков;
- индивидуализация обучения технико-тактическим приемам.

Интенсивность и объем упражнений должны возрастать по мере улучшения физической подготовленности футболисток. Следует отдавать

предпочтение упражнениям динамического характера и приучать обучающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение максимальные группы мышц, чередуя напряжение с расслаблением, делая более частые паузы для отдыха и обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки). У девушек в силу физиологических особенностей организма напряжение и расслабление происходит быстрее, что позволяет постепенно наращивать интенсивность тренировочных занятий, в которых превалирует игровая форма.

Специфика игры в футбол как командного вида спорта, особенно на начальных этапах подготовки, требует индивидуализации заданий в процессе коллективной тренировки. При этом предполагается, что в ходе учебно-тренировочного занятия задания подбираются на основе присущих спортсменкам различий в уровне их физической, технической и тактической подготовленности.

Индивидуализация тренировочного процесса усиливает различия между занимающимися, что позволяет готовить футболисток с ярко выраженными особенностями индивидуального стиля действий. Тренеры-преподаватели на этом этапе должны больше индивидуализировать учебно-тренировочный процесс, что в конечном итоге заложит основы как двигательных умений, так и навыков, которые так отличают индивидуальный стиль игры признанных мастеров.

Девочки постепенно изучают базовые приемы техники игры в футбол. При этом основное внимание уделяется обучению обманным действиям. Для успешного руководства процессом обучения, чтобы юная спортсменка чаще контактировала с мячом, играла обеими ногами, необходимо формировать небольшие группы с акцентом на индивидуальное технико-тактическое обучение.

В течение всего учебного года превалируют игровые задания с элементами соревнования, где важно обращать внимание на поощрение и поддержку. Ротация составов сохранит интерес к игре со стороны слабых игроков, ибо сильные также будут выбывать из игры.

Основные черты девочек 10-14 лет:

- высокая двигательная активность;
- большой энтузиазм к соперничеству;
- из-за слабых мышц – проблемы с координацией;
- низкая концентрация внимания;
- сильная и некритическая ориентация на взрослых.

В этом возрасте наступает благоприятный период для обучения технике и тактике футбола. Юные спортсменки двигаются, играют и выполняют тренировочные задания с большим удовольствием и желанием. Для них характерны быстрые и достаточно точные действия. Можно приступать к изучению основных приемов игры в футбол. Улучшаются общие проявления

КС, которые нужно применять в упражнениях, направленных на технико-тактическое обучение.

Соревновательный характер упражнений стимулирует к состязательности, необходимой при дальнейшем обучении девочек командным действиям. Занятия по развитию тех или иных координационных способностей в игровой форме – лучший способ добиться намеченных целей. Значительное место в программе подготовки должны занимать скоростно-силовые упражнения: прыжки, метания, многоскоки, быстрые спрыгивания, напрыгивания, переменные ускорения в беге. Каждое упражнение повторяется кратковременно, 8–10 раз по 10–15 сек., в виде нескольких серий с интервалами отдыха в 2–3 мин. Надо помнить, что развитие скоростно-силовых качеств определяет перспективы многолетнего спортивного совершенствования юных футболисток.

Чем больше обманных движений при разучивании – тем лучше выбрать способ контроля мяча в любом способе.

Обучать финтам следует при достаточном усвоении материала по ведению мяча. Вначале обучают финтам, которые основаны на изменении скорости ведения, затем – направления ведения. Вместо касания мяча делаем выпад в сторону или через мяч – и уходим в противоположную сторону. В это обманное движение нужно вносить элемент импровизации.

Психологические аспекты подготовки юных футболисток

Важным элементом в женском футболе является ***психологическая подготовка.*** Она воспитывает следующие качества:

- уверенность в своих силах;
- желание достижения успеха и стремление бороться до конца;
- оптимальный уровень мотивации и эмоционального возбуждения (оптимальная боевая готовность);
- устойчивость к стресс-факторам спортивной деятельности;
-способность к психологической саморегуляции.

В зависимости от возраста и текущего этапа подготовки объем, содержание, формы и методы психологического обеспечения в женском футболе имеют свою специфику.

На этапе спортивной специализации (возраст 10-14 лет) значение психологической подготовки возрастает. Количество игр и соревнований на данном этапе существенно увеличивается, при этом в силу половозрастных характеристик отмечается лабильность эмоционального состояния. Сохраняется повышенная ранимость, чувствительность, но улучшается коммуникативность, проявляется самостоятельность, уравновешенность и самоконтроль. На этом этапе большое влияние на силу мотивации оказывает деятельность тренера-преподавателя и работа со спортивным психологом.

Выбор футбола – спорта, традиционно считающегося мужским, – должен быть осознанным и самостоятельным со стороны юной спортсменки. Стереотипы о «месте и роли женщины» не должны препятствовать спортивному развитию. Элементы когнитивного тренинга позволяют в

достаточной мере сформировать развитое игровое мышление, креативность, улучшить показатели скорости обработки информации и скорость реакции.

Использование специальных упражнений, тестов, методик послужит профилактикой межличностных конфликтов, неблагоприятных психических состояний и существенно улучшит показатели спортивной и личной сферах жизни футболисток.

Планирование и содержание учебно-тренировочных занятий

Программа учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), сохраняя базовые методические принципы, структурируется на основе соблюдения последовательности процесса спортивной подготовки по футболу с учетом индивидуальных особенностей юного футболиста (Таблицы 21-29).

Решение задач технической, тактической, физической и психологической подготовки обучающихся осуществляется интегрально (совместно), разумным сочетанием игрового метода и метода упражнения.

На этом этапе спортивной подготовке используется блоковая периодизация учебно-тренировочного процесса, которая заключается в том, что на предложенный тематический блок определенной целевой направленности, тренер-преподаватель, основываясь на собственные знания, умения и навыки, подбирает средства достижения цели соответствующего тематического блока. В Программе предложена наиболее целесообразная последовательность сочетания блоков и тем внутри блоков, как в годичном цикле, так и в многолетнем процессе спортивной подготовки футболистов 10-14 лет.

Обучение на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) осуществляется преимущественно через игру, при этом полноценная игровая ситуация подразумевает обязательное наличие четырех компонентов:

1. Мяч.
2. Ворота.
3. Соперник.
4. Партнер.

Способность обучающегося концентрировать внимание на соответствующем компоненте (соответствующих компонентах) игровой ситуации определяется не возрастной границей, не спортивным результатом его команды, не стажем занятий игрока команды, а степенью тренированности соответствующего компонента.

Подготовка футбольного вратаря

Цель: расширение арсенала технических приемов.

Задачи:

- овладение имитационными и подводящими упражнениями, направленными на улучшение координационных способностей;

- обучение и закрепление технических умений, в качестве основы для разнообразия действий вратаря в будущем, которые наиболее часто применяются в игре;
- тестирование и отбор способных юных футболистов, пожелавших стать вратарем;
- воспитание специальных способностей для успешного овладения навыками игры вратаря (координации движений, быстроты, гибкости);
- развитие реакции на движущийся объект;
- умение ориентироваться в меняющейся обстановке игры;
- привитие навыков соревновательной деятельности.

Характеристика юных вратарей 10-14 лет:

- улучшение координации, быстроты, выносливости и силы;
- хорошая зрительная память;
- хорошая самоуверенность;
- базовые навыки футбола;
- расширение и увеличение технических умений.
- хорошая зрительная и слуховая память;
- желание учиться;
- упорство;
- развитие соревновательного духа.

Технико-тактическая подготовка:

- дальнейшее освоение базовых технических приемов;
- виды перемещений в воротах;
- ловля низколетящих мячей, на средней высоте, высоких (без падений);
- изучение ловли и отбивания мяча с падением;
- дальнейшее обучение игре ногами;
- ввод мяча в игру (рукой, ногой);
- выбор позиции в воротах;
- вратарь всегда должен видеть мяч, не отвлекаясь и не отворачиваясь.

Физическая подготовка:

- улучшение координационных способностей;
- развитие общей выносливости;
- развитие специфических вратарских качеств (быстрота движений, специфических действий, ловкость, гибкость, прыгучесть).

Психологическая подготовка:

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

Структура тематических блоков на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 1 и 2 годов обучения (возраст 10-11 лет):

- Блок 1 – Ведение и финты;

- Блок 2 – Отбор мяча;
- Блок 3 – Перемещение без мяча;
- Блок 4 – Передача;
- Блок 5 – Остановка мяча;
- Блок 6 – Удар;
- Блок 7 – Игра головой;
- Блок 8 – Связка: «ведение + финты + удар (передача)».

Примерный годовой учебно-тренировочный план работы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 1 и 2 годов обучения

Таблица 21

Виды спортивной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год (10 лет)	2 год (11 лет)
	час	час
Общая физическая подготовка	66	82
Специальная физическая подготовка	22	30
Техническая подготовка	146	165
Интегральная подготовка	80	97
Теоретическая подготовка	8	11
Психологическая подготовка	14	18
Тактическая подготовка	12	16
Медицинские и медико-биологические мероприятия	8	8
Соревнования	36	44
Учебно-тренировочные мероприятия	52	62
Инструкторская практика	8	12
Восстановительные мероприятия	6	6
Тестирование и контроль	10	12
Самостоятельная подготовка	52	61
Всего	**520**	**624**

Учебно-тематический план для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1 года обучения

Таблица 22

Темы по теоретической подготовке	**Объём времени в год (минуты)**	**Сроки проведения**	**Краткое содержание**
Принципы игры – расстояние и дистанция	120	январь	Создание оптимальных дистанций между партнерами
Принципы игры – своевременность	120	апрель	Эффективная деятельность футболиста относительно временных дифференцировок
Структура. Подпринципы – ширина и глубина	120	октябрь	Использование пространственных параметров ширины и глубины в атаке и обороне
Структура. Подпринципы – игровое пространство	120	декабрь	Ориентация в игровом эпизоде основываясь на игровом эпизоде.

Учебно-тематический план для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 2 года обучения

Таблица 23

Темы по теоретической подготовке	Объём времени в год (минуты)	Сроки проведения	Краткое содержание
Непрерывность – подпринципы	60	Январь	Постоянная смена вид деятельности во время игры, после потери мяча моментально приступать к обороне (отбор, закрывание, уменьшение пространства) и после овладения мячом стремиться улучшить ситуацию передачей или открывание (создание линии передач).
	120	Февраль	
Темп – подпринципы	60	Март	Регуляция скорости игры, руководствуясь течением эпизода (игровая аритмия), четкое понимание, когда использовать дриблинг или передачу для продвижения мяча. Характеристики передач.
	120	Апрель	
Пространство - подпринципы	60	Май	В атаке: оптимальная дистанция для получения передач (в недодачу, на ход). В обороне: компактность, страховка, отбор в приёме. Использование полупространств.
Своевременность - подпринципы	60	Август	Синхронность взаимодействий партнеров. Создание и противодействие оффсайдной ловушке. Контроль времени владения мячом футболистом относительно открывания партнеров и продвижения соперника.
Активная оборона	60	Октябрь	При оборонительных действиях закрывание пространства и линий передач для отбора в эпизоде и перехода к атакующим действиям.
Активная атака	120	Ноябрь	Доставка мяча партнеру в более выгодной, для атаки, позиции. Активная ротация и последующее использование свободного пространства.

Структура тематических блоков на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 3 года обучения (12 лет):

- Блок 1 – Ведение и финты, отбор и передача;
- Блок 2 – Остановка мяча, летящего на разной высоте;
- Блок 3 – Удары по мячу, летящему на разной высоте;
- Блок 4 – Индивидуальная тактика игры без мяча в атаке;
- Блок 5 – Индивидуальная тактика игры без мяча в обороне;
- Блок 6 – Взаимодействия в малых группах – парах;
- Блок 7 – Взаимодействия в малых группах – «тройках»;
- Блок 8 – Начало атаки от вратаря.

С точки зрения спортивной подготовки этот возраст является решающим. Именно в этот период достигается наибольший прирост в развитии быстроты, силы, ловкости, закладываются основы техники и тактики, формируется спортивный характер!!!

Примерный годовой учебно-тренировочный план работы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 3 года обучения

Таблица 24

Виды спортивной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
	3 год (12 лет)
	час
Общая физическая подготовка	98
Специальная физическая подготовка	50
Техническая подготовка	178
Интегральная подготовка	108
Теоретическая подготовка	14
Психологическая подготовка	22
Тактическая подготовка	20
Медицинские и медико-биологические мероприятия	12
Соревнования	50
Учебно-тренировочные мероприятия	70
Инструкторская практика	14
Восстановительные мероприятия	8
Тестирование и контроль	12
Самостоятельная подготовка	72
Всего	**728**

Учебно-тематический план для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 3 года обучения

Таблица 25

Темы по теоретической подготовке	Объём времени в год (минуты)	Сроки проведения	Краткое содержание
Изучение позиции – Голкипер	60	Январь	Функции игрока на позиции, в атаке и обороне, при переходах от атаки к обороне и от обороны к атаке
Изучение позиции – Крайний защитник	120	Апрель	
Изучение позиции – Центральный защитник	120	Май	
Изучение позиции – Крайний полузащитник	60	Июнь	
Изучение позиции – центральный полузащитник	120	Июль	
Изучение позиции – Крайний нападающий	120	Август	
Изучение позиции – полусредний нападающий	120	Сентябрь	
Изучение позиции – центральный нападающий	120	Декабрь	

Структура тематических блоков на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 4 года обучения (13 лет):

- Блок 1 – Создание голевых моментов;
- Блок 2 – Взаимодействия в линиях при атаке;
- Блок 3 – Начало атаки от вратаря;
- Блок 4 – Прессинг соперника при начале атаки от вратаря;
- Блок 5 – Переход от обороны к атаке, от атаки к обороне;
- Блок 6 – 1-4-3-3 Атака.

Примерный годовой учебно-тренировочный план работы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 4 года обучения

Таблица 26

Виды спортивной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
	4 год (13 лет)
	час
Общая физическая подготовка	116
Специальная физическая подготовка	82
Техническая подготовка	150
Интегральная подготовка	120
Теоретическая подготовка	24
Психологическая подготовка	24
Тактическая подготовка	32
Медицинские и медико-биологические мероприятия	14
Соревнования	66
Учебно-тренировочные мероприятия	80
Инструкторская практика	18
Восстановительные мероприятия	12
Тестирование и контроль	12
Самостоятельная подготовка	82
Всего	**832**

Учебно-тематический план для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 4 года обучения

Таблица 27

Темы по теоретической подготовке	**Объём времени в год (минуты)**	**Сроки проведения**	**Краткое содержание**
Фланговое сдваивание	120	Январь	Сдваивание флангов предполагает элементарную операцию, когда крайний защитник поднимается выше по флангу настолько, что начинает делить одну зону с номинальным крайним нападающим.
	120	Февраль	
Фланговые переводы	120	Март	Изучаем важный аспект в современном футболе – диагональные переводы, переключения игры.
	120	Апрель	
Прессинг	120	Май	Теоретические основы компактности, контрпрессинга и страховки
	120	Июнь	
Анализ игр за весенний период	120	Июль	Обучение самоанализу и рефлексии. Работа со статистическими данными
	120	Август	

Теоретически аспекты командных взаимодействий в схеме 4-3-3	120	Сентябрь	Комплексный разбор геометрии игры, построения цепочек взаимодействий и первичная специализация.
	120	Октябрь	
Анализ игр за летний и осенний периоды	120	Ноябрь	Обучение самоанализу и рефлексии. Работа со статистическими данными
	120	Декабрь	

Структура тематических блоков на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 5 года обучения (14 лет):

- Блок 1 – Завершение атак по центру;
- Блок 2 – Завершение атак после передачи с флангов;
- Блок 3 – Взаимодействие в линиях при обороне;
- Блок 4 – Прессинг;
- Блок 5 – Переход от атаки к обороне, от обороны к атаке;
- Блок 6 – 1-4-3-3 Оборона.

Примерный годовой учебно-тренировочный план работы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 5 года обучения

Таблица 28

Виды спортивной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
	5 год (14 лет)
	час
Общая физическая подготовка	116
Специальная физическая подготовка	82
Техническая подготовка	150
Интегральная подготовка	120
Теоретическая подготовка	24
Психологическая подготовка	24
Тактическая подготовка	32
Медицинские и медико-биологические мероприятия	14
Соревнования	66
Учебно-тренировочные мероприятия	80
Инструкторская практика	18
Восстановительные мероприятия	12
Тестирование и контроль	12
Самостоятельная подготовка	82
Всего	**832**

Учебно-тематический план для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 5 года обучения

Таблица 29

Темы по теоретической подготовке	Объём времени в год (минуты)	Сроки проведения	Краткое содержание
Использование полупространств	120	Январь	Именно в середине поля у игроков больше свободы выбора для передач (вперед, назад, влево, вправо, и четыре диагональных линии). На флангах есть всего пять направлений (вперед, назад, влево или вправо, и две диагональные линии). Таким образом ограничивается пространство для работы. Команда, которая формирует игру вокруг центра, будет иметь больше вариантов для развития. Такая игра протекает динамичнее, а у соперника возникает необходимость обороняться по всей ширине поля, т.к. мяч может пойти в любую зону.
	120	Февраль	
Антиципация	120	Март	Решение тактических задач, для развития чувства предвидения развития игровых эпизодов в атаке и обороне.
	120	Апрель	
Ротация	120	Май	Обучение принципам взаимозаменяемости и универсальности действий.
	120	Июнь	
Анализ игр за весенний период	120	Июль	Обучение самоанализу и рефлексии. Работа со статистическими данными
	120	Август	
Теоретически аспекты командных взаимодействий в схеме 4-3-3	120	Сентябрь	Комплексный разбор геометрии игры, построения цепочек взаимодействий и первичная специализация.
	120	Октябрь	
Анализ игр за летний-осенний период	120	Ноябрь	Обучение самоанализу и рефлексии. Работа со статистическими данными
	120	Декабрь	

4.4. Программный материал для групп этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Зачисление (перевод) на этап совершенствования спортивного мастерства возможно при достижении поступающим (обучающимся) возраста 14 лет в календарный год зачисления, при условии выполнения нормативов общей физической и технической подготовки и уровня спортивной квалификации – спортивный разряд «второй спортивный разряд».

Зачисление (перевод) на этап высшего спортивного мастерства возможно при достижении поступающим (обучающимся) возраста 16 лет в календарный год зачисления, при условии выполнения нормативов общей физической и технической подготовки и уровня спортивной квалификации – спортивный разряд «первый спортивный разряд».

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Иркутской области по виду спорта «футбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «футбол» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Цели этапа совершенствования спортивного мастерства:

1. Совершенствование технических навыков в игровых условиях.
2. Развитие специальной координации.
3. Определение игрового амплуа и обучение игре на определенной позиции.
4. Совершенствование индивидуальных действий, групповых и командных взаимодействий в обороне и атаке.

Цели этапа высшего спортивного мастерства:

1. Достижение результатов уровня спортивных сборных команд РФ.
2. Повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Задачи этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

1. Совершенствование уровня общей физической и специальной подготовленности обучающихся.
2. Достижение высокой технической и тактической подготовленности обучающихся на основе индивидуализации мастерства.
3. Совершенствование игры по схеме 4-4-2 с акцентами на специфических аспектах индивидуальной, групповой и командной тактики.
4. Достижение стабильности результатов с учетом амплуа в сложной соревновательной обстановке.
5. Подведение подготовленности обучающихся к модельным требованиям спортсменов высокого класса.

Возрастные особенности

Кардио-респираторная система

Заканчивается развитие основной придаточной полости. Черты мужской и женской гортани приобретают ярко выраженный характер. Голосовая щель приближается к размеру взрослых. Значительно усиливается рост бронхов. Недостаточное поглощение кислорода из вдыхаемого воздуха и крови определяет относительно невысокую способность переносить гипоксемические состояния.

Система кровообращения у детей данного возраста характеризуется следующими показателями: количество эритроцитов соответствует нормам взрослого – 4,5-5 млн. в 1 куб.мм, гемоглобин – 85 %, количество лейкоцитов понижается и приближается к нормам взрослых – 6-8 тысяч, количество тромбоцитов – 200-300 тысяч, свертываемость – 4-4,5 минуты, РОЭ как у взрослых – 4-12 мм в час. Объем полостей сердца почти как у взрослого – 41,0 мл. Частота пульса приближается к величине взрослых – 70-75 ударов в минуту. Поэтому тренеру-преподавателю следует рационально организовывать режим тренировок и отдыха, выбирать оптимальное для данного возраста соотношение нагрузки анаэробной и аэробной направленности, обеспечивать соблюдение гигиенических норм состава воздуха в помещениях при организации учебно-тренировочного процесса.

Центральная нервная система

Наблюдается некоторое несоответствие симпатических и парасимпатических реакций, что объясняется недостаточной координирующей ролью коры головного мозга. Развито внешнее торможение. Появляется большая способность к анализу ситуаций, оперированию понятиями.

При организации учебно-тренировочного процесса необходимо давать четкие указания, использовать метод убеждения в воспитательном процессе, при разборе ситуаций использовать наглядность.

Опорно-двигательный аппарат

Интенсивно растут лобные кости, преобладает развитие лицевого черепа над мозговым. Складываются общие черты лица. Грудная клетка приобретает вид как у взрослых и отличается только размерами. Заканчивается окостенение трубчатых костей верхних конечностей, а основных фаланг пальцев к 16 годам, полностью исчезают хрящевые зоны в нижних конечностях. Идет ускоренный рост костей, мышцы и сухожилия достигают высокого уровня развития. Возрастает способность мышц к расслаблению и дифференцированию мышечных усилий. Однако мышцы и кости еще не готовы к значительным силовым нагрузкам статического характера.

В этот возрастной период важно грамотно подбирать упражнения на укрепление мышц туловища, формирование осанки. При организации силовых упражнений необходим индивидуальный подбор веса.

Энергетика спортивной деятельности

Наблюдается период еще большего повышения обмена веществ, что связано с периодом полового созревания. Суточная потребность в белках 90 – 100 г, в жирах 90 – 95 г, в углеводах 360 – 400 г. Требуется на 1 кг веса от 40 до 60 мл воды. Относительная потребность в кальции увеличивается. Количество фосфора в сыворотке крови до 5 %. В рационе должно содержаться 15-20 мг железа. Норма поваренной соли 8-10 г в сутки. Суточная потребность в кобальте от 8 до 10 мг. Расход энергии в 1,5-2 раза выше организма взрослого и составляет 60-70 калорий на 1 кг веса. Температура тела не отличается от температуры взрослого, и наблюдаются нормальные суточные ее колебания от 36,4°-36,6° в 4-5 часов утра до 36,9° в 16-17 часов. Наблюдается некоторый разрыв между производством тепла и его отдачей: меньше «производится», а больше расходуется.

При организации режима питания необходимо учитывать суточную потребность в белках, жирах и углеводах. При интенсивных тренировочных нагрузках суточные дозы белков, жиров и углеводов увеличиваются.

Уровень развития спортивного мастерства футболистов 14-15 лет преимущественно обусловлен следующими показателями: масса тела, скоростно-силовые качества, соревновательный и тренировочный объем разносторонности техники, соревновательная разносторонность тактики игры, которая имеет обратную взаимосвязь с общим объемом технико-тактических действий. Значительно возрастает влияние комплексного проявления быстроты, ловкости и техники владения мячом в сложно-координационных двигательных действиях.

Спортивное мастерство футболистов, 16-18 лет и старше, преимущественно обусловливают такие факторы, как длина тела, физическая работоспособность, комплексное проявление быстроты, ловкости и техники в сложно-координационных действиях, соревновательные объемы разносторонности техники и тактики. Наметившаяся в предыдущей возрастной группе тенденция к количественному расширению комплекса доминантных признаков в структуре соревновательной деятельности у футболистов 16-18 лет характеризуется стабилизацией показателей.

Психологические особенности

Важен учет возрастных особенностей психических процессов обучающихся, относящихся к возрастной группе 14-15 лет, 16-17 лет, в учебно-тренировочном процессе, так как именно в этот период идет бурное развитие самопознания, самооценки, выявляется стремление подростков быть и считать себя взрослыми, наблюдается страстность и вспыльчивость (Таблица 30).

Учет психологических возрастных особенностей обучающихся в учебно-тренировочном процессе

Таблица 30

Психические процессы	Возрастные особенности	Учет возрастных особенностей в учебно-тренировочном процессе
Потребности	- в общении со сверстниками; - в самоутверждении; - в одобрении	- усиление внимания к окружающей микросреде подростка, к его группе сверстников с целью предупреждения их негативного влияния на здоровье и протекание учебно-тренировочного процесса; - поднятие авторитета обучающихся в глазах их товарищей, путем обращения внимания на положительные моменты в их образе жизни, тренировочной деятельности
Ведущая деятельность	- общественная	- создание здорового климата в окружении обучающихся и усиление общественно-полезной деятельности по оздоровлению организма и организации учебно-тренировочного процесса
Эмоционально-волевая сфера личности	- бурное развитие самопознания, самооценки; - стремление быть и считаться взрослым; - большая страстность и вспыльчивость	- формирование самопознания и самовоспитания подростка на основе его адекватной самооценки как члена футбольной команды; - акцентирование внимания подростка на здоровые качества и признаки взрослой жизни; - применение оздоровительных технологий, направленных на релаксацию, снятие напряжения в процессе и после тренировочных занятий

Учет психологических возрастных особенностей обучающихся позволяет организовать учебно-тренировочный процесс на основе сотрудничества, взаимопонимания, акцентируя внимание на самовоспитании, саморазвитии подростков, путем обучения их анализу тренировочного процесса, сохранению и укреплению здоровья в процессе учебно-тренировочной деятельности.

Учет половых различий

При работе с девушками (женский футбол) на протяжении всех этапов 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.

Планирование и содержание учебно-тренировочных занятий

При планировании учебно-тренировочного процесса на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (Таблица 31-34), тренеру-преподавателю необходимо:

- выявить сильные стороны и особенности каждого игрока, определиться с распределением позиций, игровым стилем и системой игры команды;
- поощрять инициативу, использовать метод убеждения;
- заинтересовать обучающихся процессом более глубокого изучения тактики;
- систематически планировать разнообразные упражнения для подгрупп различных уровней подготовленности и размеров, нацеленных в том числе на специфические технико-тактические аспекты;
- включать дополнительные упражнения со специальной коррекцией, постоянным увеличением продолжительности и жесткости сопротивления соперника;
- использовать упражнения для улучшения физических кондиций специфических для футбола (упражнения с ускорениями, прыжками, бег с мячом; упражнения для развития силы и подвижности);
- планировать нагрузки с учетом физиологических возможностей каждого обучающегося и помнить, что различные упражнения требуют различного времени на восстановление; возможна гибкая замена одних упражнений на другие;
- использовать некоторые упражнения как составную часть предыдущих и/или последующих заданий;
- периодически проводит индивидуальные тренировки для отработки слабых и совершенствования сильных сторон подготовленности;
- проводить тренировочные игры в полном составе для отработки концепций командных и тактических систем.

Особенности методики

1. Повторение «школы футбола», овладение более сложными технико-тактическими приемами и применение их в игровых условиях.
2. Наигрывание тактических ходов и взаимодействий в современных системах игры.
3. Самостоятельная отработка обучающимися технико-тактических приемов и совершенствование физических качеств по индивидуальным планам подготовки.

4. Планирование на физическую подготовку не менее 15 % учебного времени (при некотором преобладании специальной подготовки над общефизической).

Техническая подготовка

Цель: совершенствование двигательного навыка.

На высших этапах спортивной подготовки обучающийся уже должен овладеть техническими и тактическими основами мастерства. Компоненты этого мастерства необходимо вырабатывать в обстановке, приближенной к соревнованиям, причем учебно-тренировочные занятия должны проводиться в усложненной обстановке, в стрессовых условиях – например, когда у соперника численное превосходство.

В этот период следует применять как можно большее количество различных игр и игровых упражнений с пассивным и активным сопротивлением. Таким образом специальный двигательный навык становится истинным техническим приемом. Сроки обучения двигательным навыкам определяются тренером-преподавателем в соответствии с индивидуальными способностями обучающегося.

Поскольку игрокам самим приходится решать разнообразные вопросы коллективной тактики в сложной обстановке соревновательной борьбы, требуется творческий подход к анализу игровых ситуаций, самостоятельное решение задач, поиск способов и методов такого решения. Особое внимание, соответственно, следует уделить воспитанию инициативы и самостоятельности как в мышлении, так и в действиях. При этом необходимо прививать вкус к комбинационной игре.

Так, при вступлении в единоборство для отбора мяча, необходимо в кратчайший срок принять решение по трем вопросам:

- Как выбрать правильную позицию?
- Как определить выгодный момент и направление?
- Каким способом попытаться отобрать мяч?

Наиболее талантливым и развитым игрокам для их дальнейшего роста необходимы занятия в сильном коллективе. Грамотное и умеренное использование юниоров во взрослых командах способствует развитию и совершенствованию таланта, не приводя при этом к перегрузкам. Тренировки юниоров должны быть приближены к условиям соревнований, поскольку они уже могут решать достаточно сложные задачи, связанные с игрой в рамках различных систем.

Тактическая подготовка

Формирование тактического мышления основывается на использовании приобретенных знаний, опыта, на способности внимательно наблюдать, быстро воспринимать и оценивать ситуацию, своевременно принимать верные решения.

Командная тактическая подготовка ведется с учетом индивидуальных возможностей каждого игрока в групповых действиях и направлена на совершенствование способности вести комбинационную игру. Большое

внимание уделяется совершенствованию командных тактических действий на футбольном поле стандартных размеров.

Средства, применяемые в обучении и совершенствовании тактики, во многом используются уже знакомые, но требования к скорости и слаженности выполнения значительно повышаются. Применение комбинаций, игровых упражнений, учебных и контрольных игр приобретает более строгий характер. Ставится задача не только четкого выполнения заданий, но и внесения творческой составляющей в игру ради ее качественного усиления, причем в более сжатые сроки и на более высоких скоростях.

Наиболее сложной задачей для тренера-преподавателя в этот период является воспитание высокой общей и игровой дисциплины, обучение умению предвидеть развитие игровых ситуаций, быстро принимать решения, способствующие усилению командной тактики, потому что молодые футболисты еще недостаточно владеют обзором поля и игровым мышлением. Становятся очень полезными совместные тренировки со взрослыми: юниоры получают возможность не только в деле ознакомиться с разными тактическими приемами, но и, копируя старших, применять их на практике. В учебно-тренировочном процессе особое внимание необходимо уделять такому методическому подходу, который основывается на осознании футболистом собственных действий в каждой тактической задаче (комбинации).

Цели:

1. Программа тактической подготовки должна научить игроков широкому диапазону возможностей индивидуальной и групповой тактики для совершенствования командных тактических взаимодействий.
2. Игроки должны быть готовы к выходу из самых затруднительных игровых ситуаций.
3. Игроки должны принимать на себя специализированные роли и позиции, предписываемые концепцией командной тактики.

В этот период необходимо уделять особое внимание развитию двигательно-координационных и интеллектуальных способностей обучающихся, а также наглядно-теоретическим решениям тактических задач:

- восприятие и анализ игровой ситуации;
- мысленное решение тактической задачи и ее двигательное воплощение;
- необходимо осваивать отдельные фазы тактических действий команды – как в обороне, атаке, так и при переходе от обороны в атаку и наоборот;
- необходимо также обучать умению изменять тактическое построение команды (систему игры) по ходу матча – это тем более важно, поскольку все вышеперечисленное является составной частью современных тактик в футболе.

Основные направления

- предлагать упражнения, моделирующие условия и интенсивность реального матча, стимулирующие игроков к проявлению инициативы;
- упражнения должны быть достаточно трудными, чтобы заставлять игроков работать;

- планировать серии упражнений с упором на одну и ту же концепцию, причем каждое последующее должно быть сложнее и труднее предыдущего;
- включать игроков в процесс тренировки с помощью демонстрации, поправок, вопросов и обсуждений;
- учить как можно более широкому набору тактических вариантов.

Основные принципы тактической подготовки

1. Уделять много времени на отработку каждой технико-тактической концепции.
2. Комбинировать упражнения и тренировочные игры, делая упор на одну и ту же концепцию.
3. Все упражнения имеют матчевый характер.
4. Должны вноситься поправки в специфические игровые действия с целью их единого толкования.
5. Трудные, но соответствующие возможностям игроков задания.
6. Ориентировать футболистов на постоянную оценку расположения партнеров и игроков соперника.
7. Учить постоянно контролировать положение мяча в конкретный момент игры, оценивать направление его полета, траекторию и скорость; сначала искать возможность передать мяч вперед, а затем играть по ситуации.
8. Развивать умение анализировать складывающуюся ситуацию с тем, чтобы разгадать замысел соперника и предугадать намерения партнеров по команде.
9. Игроки должны постоянно искать возможность поставить соперника в невыгодное положение, но при этом реально оценивать ситуацию: где можно рискнуть, а где следует сыграть осторожно.
10. Творческий подход к решению тактических задач.

Физическая подготовка

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства физическая подготовка имеет более выраженную специальную направленность, чем на предыдущих. Завершение формирования организма позволяет в значительной степени приблизить подготовку юниоров к подготовке взрослых игроков, однако их функциональные возможности пока что составляют примерно 70-80% от возможностей взрослого.

Занятия по физической подготовке и в этом возрасте должны проходить эмоционально и интересно. Подготовку физических кондиций следует ориентировать на игру, т.е. использовать специализированные вариации самого футбола. Периодически использовать специальные упражнения по развитию физических кондиций, но ориентированных всегда на мяч. Продолжать работу над силой, скоростью, выносливостью, скоростно-силовыми качествами, координацией.

В то же время, в связи со снижением в этот возрастной период прироста показателей быстроты, ловкости, гибкости, необходимо продолжать совершенствование этих качеств за счет подбора адекватных средств.

Цель правильной физической подготовки – дать возможность игроку полностью использовать технические, тактические и умственные способности как можно эффективнее и в матче, и в сезоне.

При построении учебно-тренировочного процесса, связанного с развитием и совершенствованием физических качеств, очень важно регулирование физической нагрузки каждого тренировочного занятия. Тренерское мастерство выражается в том числе и в определении необходимой интенсивности и продолжительности тренировочного упражнения для каждого футболиста с учетом его уровня и амплуа.

Эффективно следующее дистанционное планирование: упражнения скоростно-силовые + скоростные + на выносливость, или скоростные + скоростно-силовые + на выносливость.

Эта последовательность целесообразна как при подборе упражнений на тренировку, так и при распределении нагрузок в течение дня или в ходе тренировочного цикла.

Обязательное условие – отдых после занятий на выносливость. Полезно в перерыве между интенсивными нагрузками сменить упражнение – например, поиграть в квадрате 5х5 м в 1-2 касания 2-3 минуты.

Нагрузки должны быть сугубо индивидуальными! Индивидуальную меру можно определить «максимальным тестом» – т.е. испытанием на максимально возможное выполнение какого-либо упражнения (число повторений, скорость выполнения), включенного в круговую тренировку.

Психологическая подготовка

- развитие ментальности, креативности, как факторов тактического поведения игрока;
- воспитание футбольного интеллекта и умения применять нестандартные решения в играх;
- формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Подготовка футбольного вратаря

Акцент: становление и совершенствование мастерства. На этом этапе осуществляется тренировка специальной работоспособности, адаптация умений и навыков вратаря к взрослому футболу, выполнение большого объема специальной работы, поддержание физических кондиций и сохранение достигнутого уровня мастерства.

Цель: доведение технических навыков игры вратаря до высшей степени автоматизма. адаптация к экстремальным условиям игры.

Задачи:

- совершенствование технико-тактического мастерства с учетом специфики игры вратаря и уровня индивидуальной подготовленности;
- повышение соревновательного опыта и достижение высокого уровня эффективности и надежности игровых навыков;

- совершенствование индивидуальной атлетической подготовленности с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

Технико-тактическая подготовка

Этот процесс длится непрерывно, только меняется сложность выполняемых приемов. Рост мастерства вратаря связан с постоянным совершенствованием технических приемов:

- отработка падений и бросков вратаря за мячом;
- отработка выходов один на один с вратарем;
- игра вратаря одним, двумя кулаками в борьбе за верховые мячи;
- отработка игры ногами и руками при начале атаки команды;
- выбор позиции в воротах при атаке соперника.

Физическая подготовка

- упражнения на развитие силы, скоростно-силовых качеств;
- упражнения на отработку быстроты двигательной реакции.

Психологическая подготовка

- формирование и совершенствование психического состояния, которые позволяют лучше адаптироваться к экстремальным условиям соревнований и успешно в них выступать;
- способность к вероятному прогнозированию событий;
- способность координировать действия игроков обороны команды;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения.

Индивидуальная работа

Важное значение в этот период приобретает правильно организованная индивидуальная работа с обучающимися. У каждого из них есть определенные природные задатки, которые следует развивать в первую очередь. Другие качества также следует повышать до максимально высокого уровня, но не в ущерб главным.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства может осуществляться работа обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки.

При планировании индивидуальной работы с обучающимися тренеру-преподавателю следует:

- определить оптимальный объем индивидуальной работы;
- адаптировать учебно-тренировочные занятия и методики их проведения под индивидуальные нужды каждого обучающегося;
- раскрепостить каждого обучающегося, дать ему больше свободы в выборе применения игровых приемов;
- объединять возможности каждого (индивидуальное тренировочное занятие – как часть общекомандной);
- работая в группе, применять упражнения для повышения индивидуального мастерства, исходя из позиции в командной расстановке;

- определять партнеров для взаимодействий (например, одна подгруппа выполняет технико-тактические упражнения, другая – практическую игру).

Отдельное индивидуальное учебно-тренировочное занятие – работа по индивидуальному плану, с выполнением индивидуальных заданий. Планируется как часть недельного плана всей команды, но в разное время, в один или несколько дней, либо как ежедневное занятие до или после основной тренировки и включает в себя:

- отработку сильнейших приемов и совершенствование специфики действий в зависимости от амплуа;
- исправление недостатков и контроль над их ликвидацией;
- индивидуальность нагрузки;
- развитие чувства самостоятельности и ответственности.

Специфическое индивидуальное учебно-тренировочное занятие – тренировка в подгруппе по 4-6 человек с использованием принципа групповой индивидуализации, т.е. индивидуальных заданий обучающимся, объединенным в подгруппу по целевому признаку.

Принципы построения блоков программы

Блоковая программа этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства построена на трех структурных элементах футбола:

1. Атака.
2. Оборона.
3. Переход.

Три части структуры футбола – атаку, оборону и переход – называют командными функциями. У каждой из этих командных функций есть командные задачи, которые являются названиями блоков.

Для последовательного освоения командных задач (тематических блоков), футбольное поле делится на три зоны:

- Зона обороны (Зона 1);
- Средняя зона (Зона 2);
- Зона атаки (Зона 3).

Такое деление позволяет решать узкоспециализированные задачи, используя блоковую периодизацию: определенный блок – узкоспециализированная задача, которая решается в определенной зоне поля.

Блоковая периодизация тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства 1-2 годов обучения (15-17 лет):

- Блок 1 – Атака – Зона 1 (начало и развитие атак + переход: атака-оборона);
- Блок 2 – Атака – Зона 2 (начало и развитие атак + переход: атака-оборона);
- Блок 3 – Атака – Зона 3 (начало, развитие и завершение атак + переход: атака-оборона);
- Блок 4 – Оборона – Зона 1 (противодействие началу и развитию, и завершению атак + переход: оборона-атака);

- Блок 5 – Оборона – Зона 2 (противодействие началу и развитию атак + переход: оборона-атака);

- Блок 6 – Оборона – Зона 3 (противодействие началу и развитию атак + переход: оборона-атака).

Основная тематическая направленность блоков на этапе совершенствования спортивного мастерства – тренировка групповых тактических взаимодействий в 1 и 2 линиях.

Примерный годовой учебно-тренировочный план работы на этапе совершенствования спортивного мастерства 1- 2 годов обучения

Таблица 31

Виды спортивной подготовки	Этап совершенствования спортивного мастерства
	1-2 год (15 лет и старше)
	час
Общая физическая подготовка	74
Специальная физическая подготовка	70
Техническая подготовка	58
Интегральная подготовка	189
Теоретическая подготовка	40
Психологическая подготовка	40
Тактическая подготовка	88
Медицинские и медико-биологические мероприятия	19
Соревнования	80
Учебно-тренировочные мероприятия	93
Инструкторская практика	22
Восстановительные мероприятия	52
Тестирование и контроль	18
Самостоятельная подготовка	93
Всего	**936**

Учебно-тематический план для этапа совершенствования спортивного мастерства

Таблица 32

Темы по теоретической подготовке	**Объём времени в год (минуты)**	**Сроки проведения**	**Краткое содержание**
Фланговое сдваивание	180	Январь	Сдваивание флангов: взаиморасположение на поле крайнего за защитника и крайнего нападающего
	180	Февраль	
Фланговые переводы	240	Март	Диагональные переводы, переключения игры – важные аспекты современного футбола.
	180	Апрель	

Прессинг	240	Май	Теоретические основы компактности, контрпрессинга и страховки
	180	Июнь	
Анализ игр за весенний период	180	Июль	Обучение самоанализу и рефлексии.Работа со статистическими данными
	240	Август	
Теоретически аспекты командных взаимодействий в схеме 4-3-3	180	Сентябрь	Комплексный разбор геометрии игры, построения цепочек взаимодействий и первичная специализация.
	240	Октябрь	
Анализ игр за летний и осенний периоды	180	Ноябрь	Обучение самоанализу и рефлексии.Работа со статистическими данными
	180	Декабрь	

Блоковая периодизация тренировочного процесса на этапе высшего спортивного мастерства (16 лет и старше):

- Блок 1 – Атака – Зона 1 (начало и развитие атак + переход: атака-оборона);
- Блок 2 – Атака – Зона 2 (начало и развитие атак + переход: атака-оборона);
- Блок 3 – Атака – Зона 3 (начало, развитие и завершение атак + переход: атака-оборона);
- Блок 4 – Оборона – Зона 1 (противодействие началу и развитию, и завершению атак + переход: оборона-атака);
- Блок 5 – Оборона – Зона 2 (противодействие началу и развитию атак + переход: оборона-атака);
- Блок 6 – Оборона – Зона 3 (противодействие началу и развитию атак + переход: оборона-атака).

Основная тематическая направленность блоков на этапе высшего спортивного мастерства – тренировка групповых взаимодействий в 2 и 3 линиях.

Примерный годовой учебно-тренировочный план работы на этапе высшего спортивного мастерства (16 лет и старше)

Таблица 33

Виды спортивной подготовки	Этап высшего спортивного мастерства
	16 лет и старше
	час
Общая физическая подготовка	60
Специальная физическая подготовка	80
Техническая подготовка	78
Интегральная подготовка	198
Теоретическая подготовка	60
Психологическая подготовка	51
Тактическая подготовка	106
Медицинские и медико-биологические мероприятия	32
Соревнования	90
Учебно-тренировочные мероприятия	93
Инструкторская практика	24

Восстановительные мероприятия	51
Тестирование и контроль	20
Самостоятельная подготовка	93
Всего	**1036**

Учебно-тематический план для этапа высшего спортивного мастерства

Таблица 34

Темы по теоретической подготовке	**Объём времени в год (минуты)**	**Сроки проведения**	**Краткое содержание**
Фланговое сдваивание	300	Январь	Сдваивание флангов предполагает элементарную операцию, когда крайний защитник поднимается выше по флангу настолько, что начинает делить одну зону с номинальным крайним нападающим.
	300	Февраль	
Фланговые переводы	300	Март	Изучаем важный аспект в современном футболе – диагональные переводы, переключения игры.
	300	Апрель	
Прессинг	300	Май	Теоретические основы компактности, контрпрессинга и страховки
	300	Июнь	
Анализ игр за весенний период	300	Июль	Обучение самоанализу и рефлексии. Работа со статистическими данными
	300	Август	
Теоретически аспекты командных взаимодействий в схеме 4-3-3	300	Сентябрь	Комплексный разбор геометрии игры, построения цепочек взаимодействий и первичная специализация.
	300	Октябрь	
Анализ игр за летний и осенний периоды	300	Ноябрь	Обучение самоанализу и рефлексии. Работа со статистическими данными
	300	Декабрь	

4.5. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по физической подготовке

Общая физическая подготовка (для всех этапов подготовки)

Строевые упражнения

Понятие о строе, шеренге, колоне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса, сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

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

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

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

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

Упражнения с предметами

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

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах (вес мячей 2-4 кг).

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

Акробатические упражнения

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метание малого мяча в цель и на дальность.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня, плинт.

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрошенным правилам).

Лыжи

Передвижение на лыжах попеременным и одновременным ходом, подъемы и спуски, прогулки и прохождение дистанций от 2 до 10 км. на время.

Плавание

Освоение одного из способов плавания, старты и повороты, заплыв на время 25, 50, 100 и более метров без учета времени.

Специальная физическая подготовка (для всех групп)

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге "пистолет" с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

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

Упражнения для развития быстроты

Повторные забеги на короткие отрезки (10-30 м) из различных исходных стартовых положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада) медленного бега, подпрыгивание или бега на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. "Челночный бег" (туда и обратно): 2х10 м, 4х5 м, 2х15 м и т.п. "Челночный бег", но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т.д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед).

Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком и сторону и ударом в цель).

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

Упражнения для развития ловкости

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, повешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля). Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с выполнением заданий.

Подвижные игры: "Живая цель", "Салки мячом" и др.

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

Упражнения для развития специальной выносливости

Переменный и повторный бег с ведением мяча. Двусторонние игры (для старшей группы), двусторонние игры с уменьшенными по численности составами команд. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т.п.) большой интенсивности.

Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

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

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «футбол»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» основаны на особенностях вида спорта «футбол» и его спортивных дисциплинах. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «футбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» учитываются Учреждением при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол».

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Согласно ФССП по виду спорта «футбол», 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 35);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблицы 36-38).

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем

Таблица 35

№ 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 36

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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Таблица 37

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки						
				НП			УТЭ		ССМ	ВСМ
				1 год	2 год	3 год	До 3-х лет	Свыше 3-х лет		
1.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	на группу	14	-	-	-	-	-	-
2.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	на группу	-	14	14	12	-	-	-
3.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	на группу	-	-	-	-	12	6	4

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Таблица 38

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		УТЭ		ССМ		ВСМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
3.	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
7.	Свитер футбольный для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Форма игровая (шорты и футболка)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
10.	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
11.	Шорты футбольные	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
12.	Щитки футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
13.	Бутсы футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

6.2. Кадровые условия реализации Программы

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, Учреждение должно обеспечивать соблюдение требований к кадровым условиям, установленным в ФССП по виду спорта «футбол».

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.

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

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

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

24. 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.

25. 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

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

27. 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

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

29. 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/