

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа г. Калининска Саратовской
области»

Принята на педагогическом
совете протокол № 3
от 10.08.2021 год



Директор Кулешов Н.В.
Приказ № 13 от 10.08.2021 год

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ПО ФУТБОЛУ

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации 8 лет
Возраст учащихся 8-18 лет

Автор-составитель программы:
Крахмалёв Р.В., –тренер-преподаватель

г. Калининск
2021г.

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта *мини- футбол* (далее Программа) МБУ ДО «ДЮСШ

Г.Калининска Саратовской области» (далее Спортивная школа) разработана в соответствии:

- с Уставом учреждения, утвержденным учредителем,
- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013),
- Приказом Минспорта России от 27.12.2013 N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта",
- Приказ Минспорта России от 15.11.2018 № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»

Программа соответствует настоящим ФГТ и учитывает:

- требования Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (утвержденного Приказом Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 147),
- возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях избранным видом спорта.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших способности в виде спорта футбол;

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития обучающихся;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одарённых детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- специальная физическая подготовка.

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по избранному виду спорта футбол, в том числе:

- вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой избранного вида спорта при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов;
- постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на этапах (периодах) обучения;
- большой объем соревновательной деятельности.

2.1. Характеристика вида спорта.

Футбол (англ. Football, «ножной мяч») – командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника.

Полное английское название (англ. association football) было придумано, чтобы отличать эту игру от других разновидностей «ножного мяча», особенно регби (англ. rugby football). В 1880-х годах появилось сокращённое название «соккер» (англ. soccer), которое в наши дни получило широкое распространение в англоязычных странах, уже в качестве самостоятельного слова.

Футбол – самая популярная и самая распространённая командная игра с мячом. Ее истоки доходят до нас из далекой древности. Древние египтяне, древние греки, древние римляне использовали подобие футбола для физических упражнений, тренировки военных навыков. Римские легионеры принесли элементы игры в Европу, Англию. Прошли столетия, давно исчезли римские легионы, а игра с мячом осталась и в середине 19 века трансформировалась в командную игру под английским названием – футбол.

Игры, похожие на современный футбол, существовали довольно давно у разных народов, так, например, и в Египте и в Германии, и в Китае были игры похожие на футбол. Самая удачная из них называлась харпастум и придумали её итальянцы. Но когда появился современный футбол, харпастум был забыт. Однако первые записанные правила датированы 1848 годом. Уинтон и Джон Чарльз Тринг из Кембриджского университета встретились с представителями частных школ с целью сформулировать и принять свод единых правил. И в результате возник документ, опубликованный под названием «Кембриджские правила». Они были одобрены большинством школ и клубов, и позднее (с незначительными изменениями) их приняли за основу правил Футбольной ассоциации Англии.

Датой рождения футбола считается 1863 год, когда была организована первая Ассоциация футбола и составлены правила, похожие на современные (что означало запрет на передвижение с мячом в руках и удары по ногам). Когда англичане придумали футбол, они сразу стали популяризировать его во всех странах, включая Россию.

2.2. Специфика организации обучения, структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды).

Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта разработаны в соответствии с частью 9 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 53, ст. 7598) и направлены на:

- обеспечение единства основных требований к организации спортивной подготовки на всей территории Российской Федерации;
- непрерывность и преемственность физического воспитания граждан, относящихся к различным возрастным группам;
- повышение качества подготовки спортивного резерва;
- увеличение охвата детей и молодежи, регулярно занимающихся физической культурой и спортом.

Программа предпрофессиональной подготовки по футболу предусматривает следующую структуру многолетней подготовки и утвержденные наименования этапов (периодов) подготовки:

- этап начальной подготовки (периоды: до одного года; свыше одного года) - 3 г.;

- тренировочный этап (этап спортивной специализации) (периоды: базовой подготовки – до 2 лет; спортивной специализации – до 3 лет);

Минимальный возраст зачисления детей в спортивную школу определяется Приказом Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 147 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол». Рекомендуемый возраст зачисления на этап НП – 8 лет.

таблица 1

Требования к формированию тренировочных групп и объёму недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учётом этапов подготовки (в академических часах).

Этап подготовки	Период обучения (лет)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.) [↔]	Максимальный объём тренировочной нагрузки в неделю (час.)	Возраст
Начальной подготовки	первый год	15-20	30	4	8-9
	второй год	12-15	30	6	9-10

	третий год	12-14	28	8	10-11
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) <1>	первый год	12-14	28	10	10-12
	второй год	12-14	28	12	11-13
	третий год	11-13	26	12	12-14
	четвертый год	10-12	24	14	13-15
	пятый год	10-12	24	14	14-16

Примечание:

<1> в командно-игровых видах спорта максимальный состав группы определяется на основании правил проведения официальных спортивных соревнований и в соответствии с заявочным листом для участия в них.

<2> при проведении занятий с занимающимися из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе. Например : а) при объединении в расписании в одну группу занимающихся на тренировочном этапе (углубленной специализации) и на этапе начальной подготовки максимальный количественный состав не может превышать 30-24 человека. (пр.минспорта от 27.12.2013 г. № 1125)

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов,

(в выходные и каникулярные дни – не более 4 академических часов в день (пост. «СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014 г. № 41 стр. 7.);

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

При проведении тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп, необходимо соблюдать все перечисленные ниже условия:

- *разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;*

- *не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;*

- *не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, рассчитываемый в соответствии с таблицей 1.*

2.3 Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающихся

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития обучающихся;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- подготовку одарённых детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план является средством ежегодного планирования тренировочной работы и рассчитан на 46 недель. Годовой объем тренировочной работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для каждой отдельной группы на 46 недель и 6 недель, которые рассчитываются на работу в период активного отдыха в спортивно-оздоровительном лагере или на тренировочном сборе, или по индивидуальным планам, или самостоятельная работа, контролируемая тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы).

В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены, но не должны превышать 50% от ее планируемых базовых величин.

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией Школы по представлению тренера с целью установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных школах и других учреждениях

3.1. Продолжительность и объёмы реализации Программы по предметным областям

В процессе реализации Программы по виду спорта футбол необходимо предусмотреть *следующее соотношение объемов обучения* по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

Предметная область Программы	Объем обучения предметной области Программы	Предмет отношения объема обучения предметной области программы
Оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности	60-90%	от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта
Теоретическая подготовка	не менее 10%	от общего объема учебного плана
Общая физическая подготовка	10-20%	от общего объема учебного плана
Специальная физическая подготовка	10-20%	от общего объема учебного плана
Избранный вид спорта	не менее 45%	от общего объема учебного плана
Самостоятельная работа обучающихся в т.ч. по индивидуальным планам	до 10%	от общего объема учебного плана
Организация возможности посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации		учебный план
Организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями		учебный план
Построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации		учебный план

Учебный план тренировочных занятий по футболу на 46 недель(час)

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Этапы начальной подготовки		Тренировочный этап				
		1 год	2-3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Теоретическая и психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	30	40-50	80	95	105	126	135
2	Общая физическая подготовка	60	66-70	85	95	70	70	50
3	Специальная физическая подготовка	20	30-34	50	75	80	100	104

4	Избранный вид спорта (техничко-тактическая, интегральная подготовка)	56	114-170	173	191	196	230	233
5	Самостоятельная работа, в том числе по индивидуальным планам	-	-	24	30	30	32	32
6	Промежуточная аттестация	6	8-10	12	16	20	26	25
7	Итоговая аттестация (соревнования)	12	14-24	36	50	51	66	75
	Общее кол-во часов в год	184	276-368	460	552	552	644	644

3.2 Календарный учебный график

Год обучения	Начало занятий	Окончание занятий	Число учебных занятий в неделю	Продолжительность учебных занятий	Количество часов в год
1 год н. п.	15 сентября	15 июля	2	2	184
2 год н.п.	1 сентября	15 июля	3	2	276
3 год н.п.	1 сентября	15 июля	3	2,5	368
1 год у.т.	1 сентября	15 июля	4	2,5	460
2 год у. т.	1 сентября	15 июля	4	3	552
3 год у. т.	1 сентября	15 июля	4	3	552
4 год у. т.	1 сентября	15 июля	5	3,5	644
5 год у. т.	1 сентября	15 июля	5	3,5	644

4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Прежде чем начать учебный процесс, планировать и проводить тренировочные занятия по футболу тренер-преподаватель должен знать и учитывать:

- *уровень физического развития спортсменов;*
- *биологические особенности организма;*
- *особенности адаптации к нагрузкам.*

В младшем школьном возрасте опорно-двигательный аппарат очень хрупкий и нужно профессионально подбирать упражнения, как по динамике, так и по нагрузке. Неправильная посадка за партой, ношение тяжестей в одной руке, а также физические упражнения с односторонней нагрузкой способствуют деформации позвоночных изгибов, боковым искривлениям или образованию сутулой спины.

На тренировочных занятиях по футболу в младшем школьном возрасте следует применять упражнения, особенно в подготовительной части, для формирования и укрепления «мышечного корсета», избегать упражнений с резкими односторонними толчками. Ассиметричным подниманием тяжести (гантели, набивные мячи), натуживаний, чрезмерной и длительной нагрузки на опорную поверхность стоп.

С возрастом изменяется абсолютная величина мышечной массы, ее относительный вес, а также морфологическая структура мышц. В 7-8 лет удельный вес мышечной массы составляет примерно 28% к весу тела, в 12 лет-30%, к 18 годам-40%.

До 10 лет существенных различий в темпах роста и веса между девочками и мальчиками не наблюдается. С 12 лет мальчики начинают быстро расти, а с 13 лет начинается увеличение веса. В 15 лет мальчики резко прибавляют в росте, имеют больший объем и размах грудной клетки, и ощутимые преимущества в развитии мышечной силы и скорости движений. К 18 годам в основном прекращается рост у юношей. В старшем школьном возрасте пропорции тела приближаются к показателям взрослых.

У юношей младше 10 лет следует особенно строго дозировать упражнения, выполняемые с большим напряжением (поднятие и перенос тяжестей, лазание по канату и т.д.)

В возрасте от 7 до 12 лет происходит интенсивный рост темпа движений, от 7 до 9 лет темп движений у мальчиков резко увеличивается.

Быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп к 14-15 годам достигают близких к предельным значениям.

Точность движений (при обучении технике) у мальчиков с 7 до 11 лет развита слабо, ошибки при выполнении составляют 45-50%. Поэтому, необходимы систематические занятия специальными физическими упражнениями с применением методов, облегчающих воспроизведение пространственно-временных параметров движений (объяснение, показ, комментирование во время выполнения, коррекция отдельных элементов упражнений).

В младшем школьном возрасте хорошо дифференцируются мышечные ощущения и отдельные сложные координационные движения при обучении технике и в игровых упражнениях, которые более доступны, чем в старшем возрасте. В 14-15 лет способность к овладению сложной координацией движений становится хуже, чем у подростков в 12-13 лет. Поэтому, в период с 7 до 12 лет 50% упражнений должны быть на ловкость, гибкость, координацию движений: эстафеты, подвижные и спортивные игры с элементами футбола.

В развитии физических качеств большое значение имеет рациональное применение в определенной последовательности силовых и скоростно-силовых упражнений. Наиболее благоприятной является такая последовательность, когда за скоростной следует скоростно-силовая нагрузка. Упражнения скоростного характера, выполняемые перед упражнениями с отягощениями (набивные мячи, гантели и т.д.), физиологически и субъективно переносятся легче, чем при обратной последовательности. Применение упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, активно содействует развитию физиологических способностей у юношей школьного возраста.

Двигательный потенциал юношей – это суммарный показатель скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств. Его динамика от 3 до 14 лет улучшается, от 15 до 18 лет замедляется. Поэтому при занятиях на всех этапах обучения существенное значение имеет правильный выбор *средств и методов* подготовки.

Основными методами являются:

- *рассказ*, простейшее объяснение (инструктирование);
- *показ* технического приема или какого-либо действия.

Таблица

Классификация средств предпрофессиональной подготовки

Средства	Вид подготовки			
	Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая
Обще-подготовительные	Упражнения из других видов спорта	Имитационные и подводящие упражнения, выполнение без помех	На ориентировку, поточные упражнения	Комплексные упражнения, подводящие игры
Специально-подготовительные	Упражнения, по структуре и усилиям схожие с движением в игре	Выполнение приема при варьировании условий	Индивидуальные, групповые, командные	Двухсторонние игры с заданиями, товарищеские игры с установкой
Тренировочные формы соревновательного упражнения	Упражнения, усиливающие нагрузку в игре	Выполнение приемов в игровой обстановке	Тактические действия в двусторонней игре	Контрольные игры
Соревновательное упражнение				Игра в соревнованиях

Обще-подготовительные упражнения применяются для разносторонней подготовки обучающегося. Они способствуют становлению технических и тактических навыков и росту необходимых физических качеств, повышению общей работоспособности, ускорению восстановления после нагрузки.

Специально-подготовительные упражнения включают в себя элементы соревновательных действий, а также сходные с ними по характеру проявления способностей. Создаются эти упражнения с таким

расчетом, чтобы избирательно воздействовать на отдельные стороны подготовленности футболиста, усиливая это воздействие.

Тренировочные формы соревновательного упражнения - это тоже целостные игровые действия, но выполняемые с меньшим накалом психической напряженности. Их можно считать модельными формами собственно соревновательного упражнения.

Собственно соревновательные упражнения это сама игра в реальных условиях спортивного соревнования в полном соответствии с правилами. Соревнования являются действенным средством повышения спортивного мастерства, без них невозможен процесс совершенствования

4.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки.

Тренировочные занятия служат основной формой предпрофессиональной подготовки футболистов.

Процесс подготовки включает следующие организационные формы:

- *тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;*
- *самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;*
- *тренировочные сборы;*
- *участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;*
- *инструкторская и судейская практика;*
- *медико-восстановительные мероприятия;*
- *промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.*

Тренировочные и теоретические занятия.

Тренировочные занятия имеют трёхчастную структуру:

Вводная часть тренировочного занятия служит для организации обучающихся и подготовки их к последующей работе. В этой части проводят разминку, которая состоит из двух частей – общей и специальной. В первой части проводят упражнения, повышающие общую работоспособность, во второй осуществляется специальная физическая подготовка, помогающая решению основных задач занятия.

Основная часть тренировочного занятия предназначена для специальной подготовки обучающихся. В нее включают упражнения для развития двигательных качеств и освоения и совершенствования технико-тактических приемов, а также на воспитание двигательных способностей. Приоритетными организационными формами данной части тренировочного занятия служат групповой и индивидуальный методы.

Заключительная часть способствует постепенному снижению нагрузки, частичному восстановлению и подготовке к последующей деятельности. Эта типовая структура тренировочного занятия может меняться в зависимости от решаемых задач, контингента обучающихся и условий проведения.

Ее продолжительность составляет 5-10% времени всего тренировочного занятия. Приоритетной организационной формой здесь вновь является фронтальный способ, а ведущими средствами дыхательные, беговые упражнения в спокойном темпе и упражнение на гибкость.

Моторная плотность тренировочных занятий на всех этапах подготовки должна составлять не менее 50%.

Самостоятельные занятия в виде зарядки и самостоятельной тренировки составляют обязательную часть тренировочного процесса. Они используются для устранения слабых мест в физической подготовке и недостатков в технике. Комплекс упражнений подбирается тренером совместно с обучающимся. О результатах выполнения таких индивидуальных заданий судят по данным контрольных упражнений.

Соревнования являются неотъемлемой составной частью подготовки обучающихся, относятся к числу важнейших и наиболее сложных организационных форм предпрофессиональной подготовки. Они предусматривают определенную последовательность специальных мероприятий:

- установка на игру, разминка (самостоятельная или общая);
- соревнование, разбор выступления, устранение ошибок и слабых мест в подготовке.

Медико-восстановительные мероприятия являются неотъемлемой составной частью предпрофессиональной подготовки. Они, как правило, носят комплексный характер и включают в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Медицинский контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста обучающихся, уровня их функциональной готовности к выполнению тренировочной и соревновательной нагрузок. Основным мероприятием в данном направлении является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на обучающегося.

Содержание медицинского контроля предусматривает исследование морфофункциональных признаков, особенностей высшей нервной деятельности и уровня проявления личностных качеств, определение координационных способностей, физической и технической подготовленности обучающихся. Медицинский контроль за обучающимися осуществляется силами медицинских работников учреждения и лечебно-профилактическими учреждениями в тесном контакте с тренерским коллективом.

Врачебный контроль является составной частью общего тренировочного плана подготовки обучающихся. Главная особенность врачебного обследования обучающихся – это комплексный подход, направленный на изучение целостной деятельности организма, обуславливающий его адаптацию к физическим нагрузкам. При этом методы исследования подбираются с таким расчетом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень функциональных возможностей.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся. При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области.

Спортивно-педагогическое тестирование является неотъемлемой частью эффективного управления подготовкой обучающихся на всех этапах становления их мастерства. Под ним понимается выполнение обучающимися специальных стандартных двигательных заданий с регистрацией продемонстрированного результата. Тестирование входит в содержание педагогического контроля.

В соответствии с числом основных соревнований, предусмотренных календарным планом спортивных мероприятий МБУ ДО «ДЮСШ г. Калининска Саратовской области» подготовка на всех этапах строится на основе двух макроциклов, каждый продолжительностью около полугода. Их структуру определяют три периода:

- *подготовительный,*
- *соревновательный,*
- *переходный.*

Подготовительный период направлен на создание физических, психических и технических предпосылок для последующей более специализированной тренировки. Он, как правило, делится на два этапа. Соотношение их продолжительности в значительной мере зависит от длительности макроцикла и квалификации футболиста. Например, при двухцикловом планировании ("сдвоенный" цикл) первый макроцикл характеризуется более продолжительным базовым этапом и относительно кратковременным специально-подготовительным; во втором макроцикле соотношение противоположное.

Основные задачи обще-подготовительного (базового) этапа:

- повышение уровня физической подготовленности обучающихся,
- совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в данном виде спорта,
- изучение новых сложных тактических взаимодействий и построений.

Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 6-9 недель.

Приоритетное название этапа - "базовый", хотя в практике встречаются и другие его наименования.

Этап состоит из двух, в отдельных случаях - из трех мезоциклов:

- *Первый мезоцикл* - длительность 2-3 микроцикла - втягивающий, тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок.

- *Второй мезоцикл* имеет длительность 3-6 недельных микроцикла и направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. При построении тренировки по принципу одного годичного макроцикла обычно проводится 2 базовых мезоцикла продолжительностью 3-4 микроцикла каждый.

При использовании двухциклового структуры уровень нагрузок по объему постепенно повышается в течение 8-10 недель. В дальнейшем он стабилизируется, а интенсивность повышается. Желательно это повышение проводить за счет включения новых средств тренировки и методов их выполнения.

В конце каждого мезоцикла (кроме втягивающего) необходимо использование упражнений соревновательной направленности и специальных тестов в качестве средств контроля за ходом подготовки.

Соревновательный этап направлен на синтезирование (применительно к специфике соревновательной деятельности) качеств и навыков обучающихся, достигнутых на предыдущих этапах. Данный этап, как правило, состоит из одного мезоцикла, включающего 4 микроцикла. На этом этапе

стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки.

Основными задачами соревновательного периода являются:

- повышение достигнутого уровня специальной подготовленности;
- достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений. Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем состязаний.

К числу основных задач переходного периода относятся:

- полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла;
- поддержание на определенном уровне тренированности, для обеспечения оптимальной готовности обучающегося к началу очередного макроцикла;
- полноценное физическое и особенно психическое восстановление.

Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п. Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2 до 5 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится обучающийся, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей обучающегося.

Тренировка в переходном периоде характеризуется наименьшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. По сравнению, например, с подготовительным периодом, объем работы сокращается примерно в 3 раза: число занятий в течение недельного микроцикла не превышает, как правило, 3-5; занятия с большими нагрузками не планируются и т.д. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и обще-подготовительные упражнения.

Таблица 7

Примерная структура мезоциклов различного типа

Мезоциклы	Типы и уровень нагрузки в микроцикле			
	I	II	III	IV
Втягивающий	Втягивающий - малая нагрузка	Втягивающий - средняя нагрузка	Базовый - значительная нагрузка	Восстановительный - малая нагрузка
Базовый	Базовый – большая нагрузка	Базовый - значительная нагрузка	Базовый - большая нагрузка	Восстановительный - малая нагрузка
Контрольно-подготовительный	Специально-подготовительный-большая нагрузка	Модельный-средняя нагрузка	Соревновательный - большая нагрузка	Восстановительный - малая нагрузка
Предсоревновательный	Базовый - большая нагрузка (три занятия с большими нагрузками)	Специально – подготовительный - средняя нагрузка (два занятия с большими нагрузками)	Модельный - значительная нагрузка	Подводящий – малая нагрузка
Соревновательный	Подводящий - средняя нагрузка	Соревновательный - нагрузка зависит от количества матчей	Подводящий – малая нагрузка	Соревновательный - нагрузка зависит от уровня и количества матчей
Восстановительный	Восстановительный	Восстановительный	Восстановительный	Втягивающий

Краткое описание содержания программного материала.

Краткое описание содержания программного материала.

Этап начальной подготовки.

Период до года обучения.

Отбор для занятий осуществляется из числа детей, не имеющих медицинских противопоказаний к этому, на основании результатов приемных нормативов. Из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремленные с хорошими данными физического развития, быстрые, ловкие с хорошей координацией движений, чувством ритма, мотивацией занятий спортом – быть первым (лучшим) в подвижных играх, эстафетах и упражнениях.

Основные задачи:

- укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки – использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учетом возрастных критериев.
- развитие физических способностей – быстроты, выносливости, ловкости, устойчивости интереса к занятиям, волевых качеств.
- обучение основам техники игры – различным способам ведения мяча, стойкам, позициям, способам передвижения катания, упражнениям индивидуальной техники владения мячом, навыку передачи и приема остановки мяча.
- выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке, упражнениям с мячом (набивка мяча).

Период свыше года обучения.

Отбор детей, перспективных для продолжения занятий на основании углубленных наблюдений тренера-преподавателя за состоянием здоровья, темпами прироста двигательных качеств и изменением психофизиологических показателей, вызванных систематическими занятиями спортом.

Основные задачи:

- дальнейшее укрепление здоровья обучающихся на основе занятий физкультурой и спортом с использованием как общих, так и применяемых в футболе упражнений, методов и средств;
- развитие специфических физических качеств – быстроты движений, скоростной и скоростно-силовой выносливости, прыгучести, гибкости, координации движений, азы навыков удара по мячу, способы ведения мяча и варианты перемещений;
- продолжение обучения основам техники игры – перемещения катание различными способами, отработка ударов из стандартных положений и передач, подача мяча из углового и при штрафном ударе, двухсторонняя игра, изучение тактики, соревнования;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, технико-тактическому мастерству и разрядных требований.

Программный материал:

1. Теоретическая подготовка:

- занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека;
- занятия физкультурой в домашних условиях;
- история появления и развития вида спорта, спортивный инвентарь;
- правила поведения обучающихся на тренировочных занятиях;
- правила содержания спортивного инвентаря;
- спортивная одежда и обувь;
- гигиена и режим для обучающегося;
- гигиенические требования к спортивной одежде;
- оценка обучающимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности;
- простейшие упражнения по освоению элементов техники;
- определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.

2. Практическая подготовка:

2.1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий специализации, укрепления здоровья. Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

2.2. Специальная физическая подготовка.

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений на подготовку наиболее важных в футболе - мышц туловища, ног, рук.

2.3. Техничко-тактическая, интегральная подготовка.

На возрастном уровне на этапах начальной подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и подбор упражнений, переход от простого к сложному.

Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

- многократность повторения упражнений;
- броски в стену и ловля теннисного мяча после отскока (для вратарей);
- различные виды жонглирования (набивка мяча).

После освоения элементарных упражнений с мячом рекомендуется переход к изучению техники простейших способов передачи, приема и ударов по мячу, разучивание имитации катания, передвижения без коньков с посадкой (правильное положение туловища, ног, кисти, локтя, плеча).

В группах начальной подготовки в конце учебного года проводятся соревнования - тестирование по физической подготовке и упражнениям с мячом согласно контрольных нормативов, приведенных в программе. Обучающихся на этапах начальной подготовки 2-го и 3-го года обучения принимают участие в различных соревнованиях.

Тренировочный этап.

Период базовой подготовки.

Отбор детей, перспективных для углубленной тренировки основ техники и тактики. На этом этапе определяются потенциальные возможности обучающихся в постоянном совершенствовании физических качеств, быстром овладении техническими приемами и тактикой игры, формировании психофизиологических показателей, характерных для игроков высокого класса.

Основные задачи спортивной подготовки:

- дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие обучающихся, работа по развитию необходимых физических и психических качеств, уровень которых является недостаточным для данного этапа подготовки.

Применение широкого комплекса средств физического совершенствования: спортивные игры, другие виды спорта, разнообразные виды активного отдыха, использование природных факторов – солнца, воздушных ванн, гидропроцедур.

- развитие специальных физических качеств (быстрота ударных движений, передвижений, смена игровых позиций и стоек, игровая выносливость), повышение их уровня с помощью специальных средств, применяемых в избранном виде спорта - тренажеров и приспособлений, имитации элементов техники, передвижений и их сочетаний, а также педагогических методов.

- обучение широкому арсеналу технико-тактических приемов игры: разнообразные способы подач, ударов, передач и приема мяча, ловля и ввод мяча в игру (для вратарей) перемещений во время действий в нападении и защите, их совершенствование и применение в соревновательных условиях.

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, зачеты по теории игры, практике организации тренировочного процесса и судейства соревнований.

Программный материал:

1. Теоретическая подготовка.

- история развития футбола.

Основы техники.

- техника передач (вброс (ввод) мяча в игру (вратари), различные способы передачи и приема мяча);

- техника ударов (удар с углового, штрафной удар, удар с лета);

- использование физических упражнений в домашних условиях для развития специальных физических качеств – упражнения для ног, растяжка, пресс, плечо, локоть, кисть.

- режим дня спортсмена. Сон. Регулярность питания, калорийность пищи и ее витаминизация. Личная гигиена одежды, обуви, тела.

- правила техники безопасности.

2. Практическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка.

Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей обучающихся, по повышению функциональных возможностей их организма.

Применяется широкий комплекс упражнений предыдущего этапа подготовки.

Расширяется круг подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам.

Использование для целей общей физической подготовки занятий другими видами спорта (легкая атлетика, плавание, спортивная гимнастика, акробатика).

2.2. Специальная физическая подготовка.

Развитие специальных физических качеств, необходимых спортсмену для достижения высоких результатов в футболе, интенсификация тренировочного процесса.

Использование имитационных упражнений – для совершенствования основных (базовых) движений, передвижений.

Повторение упражнений, применявшихся на предыдущем этапе подготовки.

Применение тренажеров и приспособлений.

2.3. Техничко-тактическая и интегральная подготовка.

Повторение материала предыдущего этапа подготовки: имитация передвижений, ударов, сочетание ударов с правой и левой рук (сторон), игра на счет.

Индивидуализация стиля игры, (предварительное определение игрового амплуа) в зависимости от особенностей физического развития, психо-физиологических показателей и склонностей обучающихся.

Двухсторонняя игра на счет с применением различных заданий.

Участие в соревнованиях.

Для всех периодов подготовки:

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура». Значение физической культуры для подготовки граждан России к трудовой деятельности и защите Родины. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характера спорта в нашей стране. Единая всероссийская спортивная классификация для развития спорта в России. Важнейшие решения Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта.

Состояние и развитие футбола (мини-футбола) в России. История возникновения современного футбола (мини-футбола). Развитие футбола (мини-футбола) в России. Ассоциация футбола (мини-футбола) России — организатор развития футбола (мини-футбола) в стране. Достижения сборных и клубных команд России на международной арене. Всероссийские и международные соревнования.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Массаж и самомассаж. Баня. Режим дня юного футболиста. Закаливание. Дневник самоконтроля. Особенности травматизма в футболе (мини-футболе). Оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и участию в соревнованиях.

Физиологические основы спортивной тренировки. Мышечная деятельность человека как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства и методы спортивной тренировки. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Восстановительные мероприятия. Форма организации спортивной тренировки. Особенности периодов спортивной тренировки. Самостоятельные занятия юных футболистов (утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений).

Общая и специальная физическая подготовка. Всесторонняя физическая подготовка - важный фактор укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, развития физических качеств юных футболистов (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Общая и специальная физическая подготовка. Средства общей и специальной физической подготовки, применяемые в процессе обучения и тренировки с юными футболистами в футболе (мини-футболе). Единство общей и специальной физической подготовки. Взаимосвязь между развитием основных физических качеств. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста, обучающимся футболом (мини-футболом). Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

Основы техники и тактики футбола (мини-футбола). Понятие о технике футбола (мини-футбола). Характеристика основных приемов игры. О соединении технической и физической подготовки. Понятие о тактике футбола (мини-футбола). Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в атаке и обороне. Классификация техники и тактики футбола (мини-футбола).

Спортивные соревнования по футболу (мини-футболу). Правила игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды. Его права и обязанности. Планирование, организация и проведение соревнований по футболу (мини-футболу). Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по мини-футболу Судейская бригада: главный судья, 1-й судья, 2-й судья, 3-й судья, хронометрист, судья-информатор. Их роль в организации и проведении соревнований.

Места занятий, оборудование и инвентарь. Игровая площадка для проведения занятий и соревнований по футболу (мини-футболу). Подсобное оборудование. Технические средства, используемые при обучении юных футболистов. Мячи. Их подготовка к занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви. Уход за ними.

Установка перед играми и разбор проведенных игр. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Характеристика команды соперника. Объявление состава команды. Тактический план игры (на макете) и задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в ходе игры. Разбор проведенной игры. Анализ выполнения тактического плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков и звеньев. Выводы по итогам игры.

Общая и специальная физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловища, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом (2-3 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с прыжка. Кувырок назад в упоре стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперёд из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения. Бег 60 м. на скорость. Повторный бег до 5 x 60 м., до 3 x 100 м. Бег медленный до 25 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 2000 м. Бег 400 и 500 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого и утяжеленного мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега. Толкание набивного мяча (1-2 кг.), ядра (3 кг.) с места, стоя боком к направлению метания.

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10-15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30, 60 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

Техническая подготовка.

Удары по мячу ногами. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо. Остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с

мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом. *Техника игры вратаря.* Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым запахом и снизу.

Броски рукой на точность и дальность.

Тактика игры в футбол.

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1+3, 1+2+2, 3+1. Разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3-4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8-6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «Двойная стенка». Комбинация «Игра в одно-два касания» между тремя партнёрами. Комбинация «Смена мест». Комбинация «Пропускание мяча».

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Отвлечение соперников Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам. Маневрирование Передачи Ведение и обводка.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Организация противодействия «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Антидопинговые мероприятия

К средствам, которые используются в спорте для повышения спортивного мастерства, относятся: допинги, допинговые методы, психологические методы, механические факторы, фармакологические средства ограниченного использования, а также пищевые добавки и вещества. К средствам, которые причиняют особый вред здоровью и подвергаются контролю, относятся допинги и допинговые методы (манипуляции). По фармакологическому действию допинги делятся на пять классов:

- 1 психостимуляторы (амфетамин, эфедрин, фенамин, кофеин, кокаин и др.);
- 2 наркотические средства (морфин, алкалоиды-опиаты, промедол, фентанил и др.);
- 3 анаболические стероиды (тестостерон и его производные, метан-дростенолон, ретаболил, андродиол и многие другие), а также анаболические пептидные гормоны (соматотропин, гонадо-тропин, эритропоэтин);
- 4 бета-блокаторы (анапримин (пропранолол), окспренолол, надолол, атенолол и др.);
- 5 диуретики (новурит, дихлоти-азид, фуросемид (лазикс), клопамид, диакарб, верошпирон и др.).

Допинги являются биологически активными веществами, выделенными из тканей животных или растений, получены синтетически, как и их аналоги. Многие допинги входят в состав лекарств от

простуды, гриппа и других заболеваний, поэтому прием спортсменом лекарств должен согласовываться со спортивным врачом во избежание неприятностей при допинг контроле.

К допинговым методам относятся кровяной допинг, различные манипуляции (например, подавление процесса овуляции у женщин и др.).

Биологическое действие в организме отдельных классов допингов разнообразно. Так, психостимуляторы повышают спортивную деятельность путем активации деятельности ЦНС, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что улучшает энергетику и сократительную активность скелетных мышц, а также снимают усталость, придают уверенность в своих силах, однако могут привести к предельному напряжению функций этих систем и истощению энергетических ресурсов. Наркотические вещества подавляют болевую чувствительность, так как являются сильными анальгетиками, и отдаляют чувство утомления. Анаболические стероиды усиливают процессы синтеза белка и уменьшают их распад, поэтому стимулируют рост мышц, количества эритроцитов, способствуя ускорению адаптации организма к мышечной деятельности и процессов восстановления, улучшению композиционного состава тела. Бета-блокаторы противодействуют эффектам адреналина и норадреналина, что как бы успокаивает спортсмена, повышает адаптацию к физическим нагрузкам на выносливость. Диуретики, или мочегонные средства усиливают выведение из организма солей, воды и некоторых химических веществ, что способствует снижению массы тела, выведению запрещенных препаратов.

таблица 9

Примерный план проведения антидопинговых мероприятий на этапах подготовки

Раздел, тема бесед	Этапы и годы подготовки		
	ТЭ		
	до 2 лет	свыше 2 лет	
Антидопинговая политика в спорте.	X	X	
Последствия применения допинга	X	X	
Антидопинговое законодательство	X	X	
Профилактика применения наркотических веществ и каннабиноидов	X	X	
Запрещенные вещества и методы в спорте. БАДы в спорте	X	X	
Всемирный антидопинговый кодекс	X	X	
Общероссийские антидопинговые правила	X	X	
Процедура прохождения допинг-контроля	X	X	
Права и обязанности спортсмена при прохождении допинг контроля.	X	X	
Анаболические стероиды и стимуляторы.	X	X	
Международный стандарт для проведения тестирования		X	
Антидопинговые правила ОСОО ОКР		X	
Список запрещенных препаратов		X	
Международный стандарт: Список запрещённых субстанций и методов.		X	

Объёмы максимальных тренировочных нагрузок

Планирование величины нагрузки осуществляется по объему и интенсивности. Объем определяется временем работы, а интенсивность характеризует темп. При этом тренировка с повышенной интенсивностью дает перенос тренированности в направлении упражнений с умеренной частотой пульса. Если же тренировки проводились с умеренной интенсивностью, то спортсмен не сможет эффективно действовать в условиях, где ему придется переносить более интенсивную нагрузку.

Для того чтобы регулировать нагрузку в микроцикле, необходимо знать нагрузку тренировочного занятия. При планировании нагрузки тренировочного занятия можно исходить из средне-тренировочной частоты сердечных сокращений. При пульсе 130-150 уд./мин. воздействие нагрузки *аэробного* характера, при 150-180 уд./мин нагрузка приобретает *смешанный анаэробный* характер, а при пульсе выше 180 уд./мин — *анаэробный*.

Зона среднего пульса от 165 до 180 уд/мин соответствует соревновательной интенсивности высококвалифицированного полевого игрока. Для эффективного проявления спортивного мастерства при такой нагрузке и должен строиться весь процесс подготовки футболистов. Одинаковую величину нагрузки можно получить при разной интенсивности упражнений, применяя их с разной длительностью воздействия. Важно учитывать, что при этом работа будет обеспечиваться разными источниками энергии, следовательно, будет оказываться воздействие на разные компоненты тренированности.

Высокую интенсивность нагрузки можно получить участием в календарной игре только с равным противником. Для получения высокой интенсивности нагрузки упражнения необходимо выполнять в полную силу с чередованием интервалов работы и отдыха в диапазоне соотношений 1:1 и 1:2.

Большую интенсивность нагрузки дают календарные игры, контрольные игры, двусторонние игры на тренировке с определенными стимулирующими двигательную активность заданиями и упражнения, в которых интервалы отдыха не превышают 30 с.

Нагрузку средней интенсивности оказывают двусторонние игры на тренировке, упражнения, в которых совершенствуются групповые и командные тактические действия, поточные упражнения для совершенствования приемов игры.

Нагрузку малой интенсивности по ЧСС обучающиеся получают при совершенствовании приемов игры в индивидуальной тренировке, при разучивании новых тактических схем, при силовой работе локального характера, при работе над быстротой на коротких отрезках.

Кроме знания величины и направленности нагрузки необходимо знать сочетаемость упражнений различной направленности для получения положительного срочного тренировочного эффекта. Наиболее рациональным считается подбор средств однонаправленного воздействия. Однако если в занятии необходимо решать различные задачи, то сначала надо применить скоростно-силовые упражнения, далее средства, воспитывавшие скоростную выносливость, а уж потом нагрузку для воспитания общей выносливости.

Для определения пульсовой нагрузки тренировочного занятия необходимо знать, какое воздействие оказывают на организм упражнения, которые применяются в процессе тренировки.

Воздействие тренировочного упражнения на организм игрока зависит от того, каким методом это упражнение организовано в занятии. Все методы организации упражнений, которые также имеют свои особенности в каждом виде подготовки, можно объединить по одинаковому признаку: специфичности или специализированности, т.е. степени соответствия соревновательной нагрузке. Чем ближе к соревнованиям, тем специализированнее (наиболее похожая на соревновательную) должна быть нагрузка.

Специфическую (соответствующую соревновательной) нагрузку для полевого игрока можно получить, организовав упражнения интервальным, повторным методами с чередованием работы и отдыха через 3-20 с. Интенсивность упражнения субмаксимальная или максимальная, ответная реакция организма спортсмена по пульсу должна соответствовать 160-190 уд./мин.

Творчески надо подходить к построению подготовки на тренировочных сборах, когда проведение тренировок не лимитируется занятостью обучающихся. В этот период возможно применение микроциклов 4:1, 3:1 и др.

Распределять нагрузку в занятии лучше всего сериями упражнений. Это позволяет производить контроль предлагаемых воздействий и варьировать их направленность.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом рост нагрузки должен соответствовать росту работоспособности обучающихся.

Теоретические занятия проводятся в виде бесед до (после) занятий, сопровождаются показом учебных кинофильмов, кинограмм, кинокольцовок и видеофильмов по игре ведущих команд и лучших футболистов и показом видеозаписи техники самих обучающихся.

Теоретический материал изучается более углубленно путем личного ознакомления обучающихся с соответствующей литературой.

Тренировочные нагрузки, используемые в процессе предпрофессиональной подготовки, не должны превышать следующие численные значения:

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Участие в соревнованиях важнейший компонент предпрофессиональной подготовки, значимость которого возрастает от этапа к этапу. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности на различных этапах подготовки футболистов представлен ниже:

Число соревнований	2	2	4	5	6	6	6	5	5
Кол-во игр	18-20	20-22	22-24	24-26	26-28	26-28	28-30	30-32	30-32

4.2. Методы выявления и отбора одаренных детей

В современном спорте распространен метод ранней специализации, причем нередко без учета анатомо-физиологических особенностей, подготовленности и

физического развития ребенка, хотя известно, что интенсификация тренировочных занятий ведет к травмам и заболеваниям юного спортсмена.

Одной из важных предпосылок для начала занятий спортом является отбор детей в спортивные секции и ориентация их, исходя из индивидуальных особенностей, на занятия тем или иным видом спорта.

Основными методами отбора являются антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогическое наблюдение, педагогические контрольные испытания (тесты), психологические исследования, социологические исследования. В ходе антропометрических обследований необходимо определить, насколько кандидаты для зачисления в спортивную школу соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта.

Большую роль в системе отбора играют педагогические контрольные испытания (тесты), по результатам которых обычно судят о наличии необходимых физических качеств и способностей индивида, для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в спортивные школы. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать поступающий, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, то есть, выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало говорят о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не только от исходного уровня развития физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности человека к обучению в том или ином виде деятельности.

В процессе психологических обследований особое внимание уделяется проявлению таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п.

Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки.

Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

С целью выявления волевых качеств, спортсменам целесообразно давать контрольные задания, лучше в соревновательной форме. Показателем интенсивности проявления волевых

усилий спортсмена служит успешное выполнение упражнений с кратковременным напряжением, показателем настойчивости - выполнение относительно сложных в координационном отношении упражнений для освоения специальных упражнений и т.п. Следует подчеркнуть необходимость всестороннего изучения личности спортсмена, а не отдельных его способностей. Поэтому их оценка должна даваться в процессе тренировки, соревнований, а также в лабораторных условиях.

В ходе социологических обследований выявляются интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста.

Окончательное решение о привлечении детей к занятиям тем или иным видом спорта должно основываться на комплексной оценке всех перечисленных данных, а не на учете какого-либо одного или двух показателей.

Особая важность комплексного подхода на первых ступенях отбора обусловлена тем, что спортивный результат здесь практически не несет информации о перспективности юного спортсмена. Процесс отбора тесно связан с этапами спортивной подготовки и особенностями вида спорта (возраст начала занятий, возраст углубленной специализации в избранном виде спорта, классификационные нормативы и т.д.).

4.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в футболе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям.

Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительное время по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на гибкость и подвижность суставов.
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Общие требования к технике безопасности

В условиях тренировочных занятий и соревнований:

1. К занятиям по футболу допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
 - при нахождении в зоне удара;
 - при наличии посторонних предметов на поле;
 - при слабо укрепленных воротах;
 - при игре без надлежащей формы (щитки, бутсы и т.д.)
3. У тренера-преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Обучающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

Требования безопасности перед началом занятий:

1. Надеть спортивную футбольную форму и специальную обувь.
2. Тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов.
3. Провести физическую разминку.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в футбол.

Требования безопасности во время занятий:

1. Во время занятий на поле не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приёмы само страхования.
3. Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы.
4. Знать правила игры.

Требования безопасности по окончании занятий:

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить тренеру-преподавателю.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

4.3 ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности. Добиться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности; связи воспитания с жизнью; воспитания личности в коллективе; единства требования и уважения к личности; последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий; индивидуального и дифференцированного подхода; опоры на положительное в человеке. Руководствуясь этими принципами, тренер-преподаватель избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должны основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной секции, уровня его воспитанности. Специфика воспитательной работы в спортивных школах в том, что тренер-преподаватель имеет для нее лишь время, отведенное на тренировочные занятия. Воспитательная работа в спортивной школе практически связана с общеобразовательной школой и воспитательной работой с семьями юных спортсменов. Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю. Главные воспитательные факторы: личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя; четкая творческая организация тренировочной работы; формирование и укрепление коллектива; правильное моральное стимулирование; пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов; творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной год обучения и в обсуждении итогов его выполнения; товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность; эстетическое оформление спортивных залов и сооружений. В спортивных школах, в тренерских комнатах, на информационных стендах необходимо постоянно обновлять стенд спортивной славы, где представлены фотографии, призы, награды, завоеванные спортсменами школы за время ее существования. Это способствует воспитанию клубного патриотизма как одной из конкретных форм общего чувства патриотизма спортсмена. Эффективными формами воспитательной работы может быть торжественное празднование дня открытия школы и выпуска учащихся, окончивших ее. Большую помощь в идейном воспитании молодых спортсменов окажут встречи с известными спортсменами. Эти мероприятия несут прямое воспитательное воздействие на личность спортсмена, на рост его самосознания, чувство

ответственности. Необходимо широко использовать воспитательные возможности вечеров отдыха, концертов самодеятельности. В таких мероприятиях пробуждается чувство коллективизма, активность юных спортсменов, теснее и многообразнее становятся их контакты. Подготовка к вечерам стимулирует спортсменов повышать культурную и политическую эрудицию. Этим целям служат фотовитрины, плакаты наглядной агитации, стенды славы сборных команд. Правильно подобранные книги, журналы, газеты, лекции, встречи с интересными людьми. В ходе осуществления воспитательной работы следует использовать следующие формы: утверждение почетного звания «наставник» для опытных спортсменов школы для оказания помощи в подготовке и воспитании более юных спортсменов; внедрение форм поощрения за успехи подопечных как в спортивной, так и в общественной жизни; ведение единого ритуала торжественного приема новых спортсменов и проводов выпускников школ; постоянный контроль за воспитательной работой в группах с ежегодным заслушиванием на педагогическом совете школы; создание «Летописи славы» школы в виде альбома с фотографиями и сведениями о выдающихся достижениях спортсменов; активное привлечение новых учащихся к общественным мероприятиям с конкретными поручениями и контролем за их выполнением; участие всего коллектива школы в подведении итогов воспитательной и культурно-массовой работы в конце каждого года и составления нового плана на следующий год; культурно-массовые мероприятия (посещение театров, выставочных залов, дискотек, встречи с интересными людьми, болельщиками, молодежными коллективами предприятий и организаций, просмотр кинофильмов, чтение книг, знакомство с достопримечательностями мест пребывания и др.). План воспитательных и культурно-массовых мероприятий необходимо четко с координировать с тренировочным процессом. Например, длительный выезд на экскурсию или на шефское предприятие во время сборов следует планировать на разгрузочный день, а в дни повышенных нагрузок предложить спортсменам короткую развлекательную программу или прослушивание музыкальных записей. Определенное место в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться и соревнованиям. Наблюдая за выступлениями, проведением и высказываниями спортсмена, тренер-преподаватель может сделать вывод, насколько прочно сформировались у него морально-волевые качества. Ведь именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и психологическую подготовленность спортсмена. Поэтому тренеру-преподавателю необходимо фиксировать в специальном журнале спортивные результаты своих воспитанников, комментировать их поведение во время соревнований, настраивать на занятие определенного места и на протяжении конкретных волевых качеств, отмечать недостатки в психологической подготовке. Тренеру-преподавателю следует постоянно помнить, что комплексный подход к воспитанию юного спортсмена предполагает изучение, учет и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту. Разрабатывая план воспитательной работы, тренер-преподаватель должен предусматривать особенности бытового поведения учащихся, их учебной и общественной деятельности, факторы влияния на их поведение и убеждения, чтобы уметь максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях и нейтрализовать это влияние.

5. Система контроля и зачетные требования Программы

Система контроля и зачетные требования включает в себя:

- комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы;
- методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся;
- требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки.

Виды контроля подготовленности

В практике спорта выделяют *пять видов педагогического контроля*, каждый из которых имеет свое функциональное предназначение.

Предварительный контроль служит для получения исходных данных уровня подготовленности обучающихся и определения степени их готовности к предстоящим занятиям. Обычно он проводится в начале игрового сезона. Данные такого контроля позволяют уточнить задачи, наметить средства и методы их решения.

Оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одной тренировки с целью целесообразного чередования на нем нагрузки и отдыха. Например, динамики результатов, демонстрируемых обучающимися при выполнении определенного двигательного задания: времени преодоления заданной дистанции, прыжка в длину или высоту и т.п. в ходе определенного числа повторений или временного интервала.

Текущий контроль служит для определения содержания ближайших занятий и величины физической нагрузки на них. С его помощью определяется текущее состояние и уровень подготовленности обучающихся. По его результатам в журнал выставляются соответствующие текущие оценки.

Этапный контроль предназначен для получения информации о кумулятивном (суммарном) эффекте выполненной в течение одно-трех месяцев работе. Данные, полученные в ходе этапного контроля, позволяют определить эффективность выбранных и реализованных средств, методов и величин физических нагрузок.

Промежуточный и итоговый контроль, проводимые в середине и в конце игрового сезона, служат для определения степени реализации поставленных задач, выявления позитивных и негативных сторон реализованного тренировочного процесса и его составляющих. Полученные при этом данные являются основой для последующего планирования тренировочной работы с данным контингентом. Сопоставление результатов итогового контроля с нормативными данными позволяет объективно оценить степень подготовленности каждого обучающегося.

Основным методом предварительного, этапного, промежуточного и итогового контроля служит тестирование (*промежуточная и итоговая аттестация*), т.е. выполнение обучающимися специальных стандартных двигательных заданий с регистрацией продемонстрированного результата.

Промежуточная и итоговая аттестации обучающихся представляют собой форму оценки освоения Программы.

Промежуточная аттестация (апрель-май) обучающихся позволяет оценить текущий уровень освоения Программы с возможностью внесения корректив в тренировочный процесс в целях успешного прохождения итоговой аттестации в дальнейшем.

Итоговая аттестация (ноябрь-декабрь) обучающихся позволяет оценить уровень освоения Программы в учебном году с целью перевода обучающихся на очередной год обучения (этап подготовки).

Аттестация проводится в форме выполнения обучающимися контрольных упражнений (нормативов), определяющими уровень освоения Программы по основным средствам подготовки.

Аттестация проводится аттестационной комиссией Спортивной школы, ежегодно утверждаемой приказом директора.

Порядок проведения промежуточной и итоговой аттестации, регламент работы аттестационной комиссии и ее состав определяются локальным нормативным актом Спортивной школы.

5.1. Методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся

1. В связи с большим количеством тестов, многие из которых требуют значительных нагрузок, рекомендуется проводить испытания в два дня.

2. Испытания целесообразно проводить после дня отдыха, с учетом состояния здоровья испытуемых.

3. Проведению испытаний предшествует квалифицированная разминка.

4. Тестирование проводить не менее двух раз в год, после медицинского обследования.

5. Форма одежды должна соответствовать видам испытаний и погодным условиям.

Общая физическая подготовка

Скоростная выносливость.

Измеряется время челночного бега 3x10 м. Одна попытка.

Скоростно-силовая подготовленность

Используются два теста: «Прыжок в длину с места толчком двух ног»

Прыжок в длину измеряется обычным способом. Три попытки.

Специальная физическая подготовка

«Удары на дальность» (все игроки).

Содержание. Удары по мячу на дальность выполняются правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Дальность полета мяча измеряется от места удара до места первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 метров.

Организация. Футболист выполняет по три удара правой и левой ногой. Засчитывается лучший результат.

Ведение, обводка стоек, удар по воротам. (Рис. 3)

На отрезке прямой 30 м от центра дуги штрафной площади в сторону поля, ставится 4 стойки в 1 м одна от другой.

По сигналу, ведение до первой стойки. Обводка трех стоек и при выходе из-под четвертой, не входя в штрафную площадь, удар по воротам.

Аналогично ставятся стойки и проводятся удары с одного и другого фланга.

На ведение, обводку и удары по воротам дается по две попытки с каждого направления.

Время фиксируется по началу движения со старта и до момента пересечения мяча линии ворот.

Необходимо учитывать следующее обстоятельство, что когда стойка обводится с правой стороны, то мяч под правой ногой, а когда стойка обводится с левой стороны, то мяч под левой ногой.

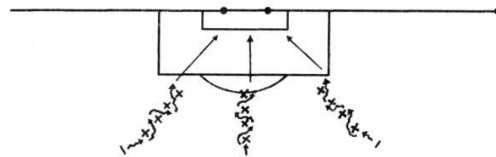


Рис. 3

«Удары в ворота на точность»

Содержание: удары в ворота на точность выполняются по неподвижному мячу любым способом правой и левой ногой с расстояния 20 м.

Организация. Футболист выполняет по 8 ударов правой и левой ногой; при этом стремится попасть в правый и левый углы ворот (рис. 4) по четыре раза каждой ногой. Удары выполняются в 3/4 силы.

«Точность передач»

Содержание. Футболист из центрального круга выполняет 10 передач мяча верхом (любой ногой и любым способом) поочередно в две цели площадью 1x1 и 2x2 м, расположенные соответственно на расстоянии 25 и 40 м от центра круга.

Организация. В центре круга должно находиться 10 мячей. На середине расстояния до цели рекомендуется установить барьеры высотой в 1,5—2 м (стойки и т.п.). Мяч должен пролетать выше этих барьеров. Цели располагаются не ближе 40 м одна от другой.

Информация о порядке проведения промежуточной и итоговой аттестаций, аттестационной комиссии и регламенте ее работы размещается на информационном стенде и на официальном сайте Спортивной школы в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" с учетом соблюдения законодательства Российской Федерации в области персональных данных.

Требования к результатам освоения Программы

Требования	Этапы и годы подготовки			
	НП		ТЭ	
	1	2-3	1-2	3-5
Должен знать:				
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек	X	X		
- современное состояние и историю и тенденции развития футбола в мире и России		X	X	X
- методы профилактики травматизма, гигиенические требования и правила техники безопасности использования мест проведения занятий, спортивного оборудования, инвентаря и спортивной одежды		X	X	X
закономерности формирования двигательных умений и навыков, средства и методы воспитания физических качеств, способы регламентации и контроля физической нагрузки			X	X
- систему и технологии спортивной подготовки футболистов				
- основы техники и тактики футбола	X	X	X	X
- правила игры в футбол и методiku судейства матчей	X	X	X	X
Должен уметь:				

- составлять комплексы и выполнять упражнения по развитию физических качеств, общей и специальной разминки с учетом игрового амплуа и индивидуальных особенностей организма				X	
- демонстрировать должные результаты выполнения контрольных двигательных заданий, предусмотренные настоящей программой, действующими положениями и требованиями к уровню подготовленности	X	X	X	X	
- выполнять технико-тактические действия в условиях тренировки и соревнований			X	X	
- осуществлять соревновательную деятельность в соответствии с функциональными обязанностями в составе футбольной команды на должном уровне			X	X	
- контролировать и регулировать выполняемую физическую нагрузку, свою спортивную подготовленность и психическое состояние				X	
- обслуживать футбольные матчи в качестве судьи в поле, секретаря, секундометриста и информатора			X	X	
Владеть:					
- навыками здорового образа жизни, активной позитивной жизненной позиции	X	X	X	X	
- способностью выполнения должным образом тренировочных двигательных заданий по развитию физических качеств, совершенствованию в технике выполнения игровых приемов футбола	X	X	X	X	
- навыками самостоятельного проведения утренней гигиенической зарядки, общей и специальной разминки		X	X	X	
- способностью осуществлять соревновательную деятельность в составе футбольной команды на соответствующем качественном уровне			X	X	
- навыками самостоятельного управления своим психическим состоянием, степенью своей общей и специальной подготовленности				X	
- способностью выполнять тренерские установки и задания в условиях соревновательной деятельности должным образом			X	X	
- навыками обслуживания футбольных матчей в качестве полевого арбитра, судьи-секретаря, секундометриста и информатора				X	
Уровень спортивной подготовленности:					
- Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 30% всех видов)	X				
- Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 40-50% всех видов)		X			
- Выполнение нормативов ОФП, СФП и нормативов спортивного разряда			X	X	
Выполнение нормативов ОФП и СФП, модельных требований, III – I спортивного разряда и требований ЕВСК					

5.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы по общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих предпрофессиональную подготовку.

Таблица 11

**Контрольные упражнения
общей физической и специальной физической подготовки
на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
		8 лет	9 лет	10 лет
Быстрота	Бег на 30 м со старта	6,5-5,7 сек	6,4-5,6 сек	6,3-5,4 сек
	Бег 30 м «Змейкой»	10,8-9,9 сек	10,7-9,7 сек	10,6-9,6 сек
	Челночный бег 3x10 м	10,8-9,9 сек	10,7-9,8 сек	10,6-9,7 сек
Специальная подготовка	Бег 30 м с ведением мяча «Змейка»	13,3- 12,3 сек	13,1- 12,2 сек	13,0- 12,0 сек
	Бег 30 м с ведением мяча	7,5- 7,1 сек	7,4- 7,0 сек	7,2- 6,9 сек
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	150-160 см	155-160 см	160-165 см
	Тройной прыжок	320-400 см	400-430 см	420-450 см
Техническая подготовка	Удар по воротам на точность	3-4 попаданий из 10	4-5 попаданий из 10	5-6 попаданий из 10
	Удар на точность (передача)	3-5 из 10	4-6 из 10	5-6 из 10
	Ведение, обводка, удар по воротам	10,3-8,8 сек	10,2-8,7 сек	10,0-8,5 сек
	Жонглирование мячом	5-8 раз	6-9 раз	8-10 раз
Выносливость	Бег на 1000 м	сдал/не сдал	сдал/не сдал	сдал/не сдал

Примечание: Перевод на следующий год обучения осуществляется при сдачи **7** нормативов **из 12**.

Таблица 12

**Контрольные упражнения
общей физической и специальной физической подготовки
на тренировочном этапе подготовки
(этап спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)				
	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет
Быстрота	Бег на 30 м со старта	5,7-4,9 сек	5,6-4,8 сек	5,5-4,7 сек	5,4-4,5 сек
	Бег 30 м «Змейкой»	9,9-9,0 сек	9,8-8,9 сек	9,7-8,8 сек	9,6-8,7 сек
	Челночный бег 3 x 10 м	9,8-8,8 сек	9,7-8,8 сек	9,6-8,7 сек	9,5-8,5 сек

Специальная подготовка	Бег 30 м с ведением мяча «Змейка»	12,4-11,2 сек	12,3-11,0 сек	12,2-10,9 сек	12,0-10,7 сек
	Бег 30 м с ведением мяча	7,2- 5,9 сек	7,1-5,8 сек	7,0-5,7 сек	6,8- 5,5 сек
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	165-190 см	165-195 см	170-200 см	170-220 см
	Тройной прыжок	400-570 см	400-500 см	450-550 см	550-620 см
Техническая подготовка	Удар по воротам на точность	5 попаданий из 10	6 попаданий из 10	7 попаданий из 10	8 попаданий из 10
	Удар на точность (передача)	5 из 10	6 из 10	7 из 10	8 из 10
	Ведение, обводка, удар по воротам	9,2-7,2 сек	9,1-7,1 сек	9,0-6,9 сек	8,8-6,7 сек
	Жонглирование мячом	10-11 раз	10-13 раз	12-15 раз	15-20 раз
Выносливость	6-минутный бег	1300-1350 м	1300-1400 м	1400-1450 м	1400-1500 м

Примечание: Перевод на следующий год обучения осуществляется при сдачи **7** нормативов из **12**.

5.3. Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых даёт основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки

Результатом освоения Программ по командным игровым видам спорта является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

в области общей физической подготовки:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

в области специальной физической подготовки:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального игрового мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

Таблица 14

Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых даёт основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки

Требования	Этапы и периоды подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года (2-3 г.о.)	Базовой подготовки (1-2 г.о.)	Спортивной специализации (3-5 г.о.)	
Спортивный разряд, звание	б/р - 3 юн.разряд		2-3 юношеский разряд	1-3 юношеский разряд	
Минимальный возраст	8-9 лет	9-11лет	11-13 лет	13-16 лет	
Участие в сборных командах	-	юношеский состав Саратовской области			
Выполнение нормативов программы по спортивной подготовке	-	+	+	+	

Одаренные обучающиеся, по собственному желанию и по результатам сдачи промежуточной аттестации могут быть переведены на Программу спортивной подготовки. Для перехода необходимо:

- показать высокие спортивные результаты на соревнованиях;
- выполнить требования для зачисления на Программу спортивной подготовки по общей и специальной физической подготовке;
- по остальным предметным областям необходимо показать наивысшие показатели по результатам промежуточной аттестации.

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

6. Перечень информационного обеспечения

6.1. Список литературных источников

1. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие / А.В. Антипов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков. - М.: Советский спорт, 2008.

2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. - М: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006.
4. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография / В.П. Губа. - М.: Советский спорт, 2008.
5. Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: автореферат д-ра пед. наук / А.П. Золотарев. - Краснодар, 1997.
6. Лалаков Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки футболистов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Г.С. Лалаков. - Омск, 1998.
7. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. - М.: Советский спорт, 2010.
8. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. - 2-е изд., стереотип. - М.: Советский спорт, 2007.
9. Петухов А.А. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения: монография / А.В. Петухов. - М.: Советский спорт, 2006.
10. Сучилин А.А. Теоретико-методологические основы подготовки резерва для профессионального футбола: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. в виде научного доклада / А.А. Сучилин. - Волгоград, 1997.
11. Тюленьков С.Ю. Теоретико-методические аспекты управления подготовкой футболистов: учеб. пособ. / С.Ю. Тюленьков, В.П. Губа, А.В. Прохоров. - Смоленск, - М., 1997.
12. Футбол: учебник / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. - М: Физкультура, образование и наука, 1999.
13. Футбол: Поурочная программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования ДЮСШ и СДЮШОР / Под общ. ред. С.Н. Андреева, М.С. Полишкиса, Н.М. Люкшинова, В.Н. Шамардина. - М., 1986.
14. Шамардин А.И. Функциональная подготовка футболистов: учеб. пособ. / А.И. Шамардин, И.Н. Солопов, А.И. Исмаилов. - Волгоград, 2000.
15. Платонов В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. Общая теория и практические ее предложения / В.Н. Платонов. - Киев: Олимпийская литература, 2004.
16. Первые официальные соревнования по футболу в нашей стране состоялись в начале века. В Петербурге футбольная лига была создана в 1901 г., в Москве - в 1909-м. Еще через год-два лиги футболистов появились и во многих других городах страны. В 1911 г. лиги Петербурга, Москвы, Харькова, Киева, Одессы, Севастополя, Николаева и Твери составили Всероссийский футбольный союз.
17. Юный футболист: учеб. пособ. для тренеров / под. общ. ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. - М.: Физкультура и спорт, 1983.

6.2. Интернет-ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
4. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)