Администрация Бутурлинского муниципального района Нижегородской области

Муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования «Спортивная школа»

**Утверждаю:**

и.о. директора МБУ ДО «Спортивная школа» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Филиппов С.Е.

«02» сентября 2019 г.

Принята на заседании

педагогического совета

от «02» сентября 2019 г. Протокол № 1

**Дополнительная предпрофессиональная программа по командному игровому виду спорта**

**ФУТБОЛ**

**Возраст обучающихся: с 8 лет**

**Срок реализации: 8 лет**

**Автор-составитель:**

**тренер-преподаватель**

**Луньков Александр Михайлович**

**р.п. Бутурлино 2019**

Оглавление

[Оглавление 1](#_Toc436472908)

[1.2 Пояснительная записка 3](#_Toc436472909)

[1.3 Нормативная часть 3](#_Toc436472910)

[1.3.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол 4](#_Toc436472911)

[1.3.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол 4](#_Toc436472912)

[1.3.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду](#_Toc436472913)

[спорта футбол (количество игр) 5](#_Toc436472914)

1.3.4 Режим работы …………………………………………………………..5

[1.3.5 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку. 5](#_Toc436472915)

[1.3.6 Предельные тренировочные нагрузки спортсменов 10](#_Toc436472916)

[1.3.7. Требования к материально-технической базе 11](#_Toc436472917)

1.3.8. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки………………………………….…..12

1.3.9. Обеспечение спортивной экипировкой……………………………...13

[1.3.10 Объем индивидуальной спортивной подготовки. 13](#_Toc436472918)

[1.3.11 Структура годичного цикла. 16](#_Toc436472919)

[1.4 Методическая часть Программы. 18](#_Toc436472920)

[1.4.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий. Рекомендации по основным требованиям к технике безопасности. 18](#_Toc436472921)

[1.4.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок. 20](#_Toc436472922)

[1.4.3 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля. 25](#_Toc436472923)

[1.4.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки 25](#_Toc436472924)

[1.4.6. План применения восстановительных средств 30](#_Toc436472926)

[1.4.7. План антидопинговых мероприятий 34](#_Toc436472927)

[1.4.8. План инструкторской и судейской практики 34](#_Toc436472928)

[1.5 Система контроля и зачётные требования 36](#_Toc436472929)

[1.5.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду 36](#_Toc436472930)

[1.5.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки 45](#_Toc436472931)

1.5.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки……………………………………………………………………47

[1.5.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования 49](#_Toc436472932)

[1.6 Перечень информационного обеспечения 56](#_Toc436472933)

[1.6.1. Список литературных источников 56](#_Toc436472934)

**1.2 Пояснительная записка**

Программа составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 147)

Данная программа является адаптированной к деятельности МБУ ДО «Спортивная школа».

Настоящая программа предназначена для подготовки футболистов на этапе начальной подготовки (ГНП), тренировочных этапах (УТГ).

Данная программа по футболу реализует на прак­тике принципы

непрерывности и преемственности физического воспитания раз­личных возрастных групп детей и подростков при занятиях футболом и физической культурой в целом.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности учреждения, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

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

## 1.3 Нормативная часть

Зачисление учащихся в учреждение происходит в соответствии с Правилами приема МБУ ДО «Спортивная школа». Зачисляются лица, не имеющие медицинских противопоказаний. Для зачисления учащихся необходимо предоставить следующие документы: заявление о приеме, копии свидетельства о рождении или паспорт, медицинское заключение об отсутствии противопоказаний. При переходе из другой спортивной школы предоставляются документы, подтверждающие выполнение нормативов, соответствующих этапу подготовки.

### 1.3.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Продолжительность этапов (в годах)** | **Минимальный возраст для зачисления в**  **группы (лет)** | **Наполняемость групп (человек)** |
| Этап начальной подготовки | 3 | 8 | 15 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 10 | 12-15 |

### 1.3.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы спортивной подготовки** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| 1 год | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 13-17 | 13-17 | 13-17 | 13-17 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 4-6 | 4-6 | 9-11 | 9-11 |
| Техническая подготовка (%) | 35-45 | 35-45 | 26-34 | 18-23 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 9-11 | 9-11 | 9-11 | 9-11 |
| Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%) | 22-28 | 22-28 | 26-34 | 31-39 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 4-6 | 4-6 | 5-8 | 5-8 |

### 1.3.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду

### спорта футбол (количество игр)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды соревнований**  **(игр)** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | |
| **этап начальной подготовки** | | **тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | |
| до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| Контрольные | 1 | 1 | 1 | 2 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 |
| Основные | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Всего игр | 22 | 22 | 28 | 28 |

**1.3.4 Режим работы**

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Продолжительность одного занятия на этапах начальной подготовки первого года обучения не должна превышать 2 академических часов, на этапах начальной подготовки свыше года не должна превышать 3-х, а в тренировочных группах – 4 академических часов.

### 1.3.5 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

**Наиболее благоприятные возрастные периоды развития в** **подготовке футболистов.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | 7-8 | 9-11 | 10-11 | 11-12 | 12-13 | 13-14 | 14-15 | 15-16 | 16-17 | 17-18 |
| Ловкость | И | И | В | Ц |  |  |  |  |  |  |
| Координация | П | П | П | Ц | Ц | Ц | П |  |  |  |
| Равновесие | И | И | И | И |  |  |  |  |  |  |
| Гибкость |  | В | И | Ц |  |  |  |  |  |  |
| Быстрота | Ц | Ц | В | И |  |  |  |  |  |  |
| Нарастание скорости  движения |  |  | В | И |  |  |  |  |  |  |
| Сила |  |  |  | И | И |  |  |  | Ц |  |
| Развитие скоростно-  силовых качеств |  |  |  | В | В |  |  |  |  |  |
| Выносливость общая | И |  | И |  | И |  | И |  |  |  |
| Выносливость скорост-  ная |  |  | В |  |  |  |  |  | Ц |  |
| Выносливость скорост-  но-силовая |  |  |  |  |  |  |  |  | Ц |  |
| Работоспособность |  |  |  |  | И | И | П |  | Ц |  |
| Реакция на движущий-  ся объект |  | И | И |  |  |  |  |  |  |  |
| Интенсивное формиро-  вание системы организ-  ма |  |  | О | О | О |  |  | О |  |  |
| Половое созревание |  |  |  |  | ОС | ОС |  |  |  |  |
| Не способны к продол-  жительной работе | О | О |  |  |  |  |  |  |  |  |
| МХ темпы прироста  роста |  |  |  |  |  | О |  |  |  |  |
| Школа футбола |  |  |  | О | О | О |  |  |  |  |
| Легко овладевание  простыми формами  движения | О | О | О |  |  |  |  |  |  |  |
| Начальное обучение  техники |  |  | О |  |  |  |  |  |  |  |
| Лучший возраст обуча-  емости |  |  |  |  | О |  |  |  |  |  |
| Обучение навыкам ве-  дущей стороны | О | О | О | О | О |  |  |  |  |  |
| Обучение навыкам не-  ведущей стороны |  |  |  |  | О | О | О | О |  |  |
| Выбор игрового амплуа |  |  |  |  |  |  | О |  |  |  |
| Выполнение техничес-  ких прёмов в усложнён-  ных условиях |  |  |  |  |  | О | О | О | О | О |

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

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

В связи с тем, что мальчики 8-11 лет имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для игровой деятельности психомоторных функций, необходим внимательный индивидуальный подход к занимающимся.

Начальное обучение юных футболистов 9-11 лет по технике ведения мячом и тактике игры следует проводить при помощи упражнений, доступных для детей этого возраста. Не следует требовать выполнения упражнений детьми в максимальном темпе, применять упражнения, где юным футболистам приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку изучать в одном занятии более двух-трех тренировочных приемов, проводить двусторонние игры в общепринятых составах на футбольном поле установленных размеров.

Ознакомление начинающих футболистов – основными группами технических приемов, позволяющих успешно вести элементарную игровую деятельность, способствует формированию стойкого интереса занимающихся к футболу.

Овладение тактическими действиями в условиях командной игры 11х11 является для них наиболее трудной задачей. Мальчикам: доступно овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями в двусторонних играх и игровых упражнениях в ограниченных составах 3х3, 4х4, 5х5 и т.п.

Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать подвижные игры, направленные на развитие быстроты сложенной реакции, ориентировки, умения взаимодействовать с партнерами.

Учитывая, что двигательный навык успешно формируется на базе достаточной физической подготовленности, в занятиях с детьми 8-10 лет до 50% времени следует отводить физической подготовке. Используются доступные средства из программного материала по общей физической подготовке с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости.

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

В возрасте 10-12 лет значительное внимание следует уделять воспитанию быстроты движений в тесной связи с развитием ловкости, что создает необходимую основу для успешного овладения рациональной техникой передвижения. Значительное повышение скорости бега в этом возрасте обусловлено естественным ростом быстроты движений, предпочтение отдается естественным движениям, выполняемым в игровой форме, в спортивных и подвижных играх. Игровой материал должен занимать до 50% времени.

Поскольку силовые возможности детей невелики, воспитание силы следует осуществлять весьма осторожно, используя в основном кратковременные силовые напряжения, в большинстве случаев динамического характера. Применяются главным образом упражнения с отягощением небольшого веса, выполняемые с большой скоростью.

Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата и особенно мышц, которые в процессе естественного роста развиты­­ слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра).

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

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

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

При изучении техники и тактики используются в основном целостные упражнения.

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

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

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

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

В старших учебно-тренировочных группах большое внимание уделяется воспитанию быстроты, которая наиболее трудно поддается развитию. Чтобы избежать преждевременной стабилизации достигнутого уровня развития быстроты, необходимо наряду с повторным бегом максимальной скорости широко использовать скоростно-силовые и собственно силовые упражнения.

**1.3.6 Предельные тренировочные нагрузки спортсменов**

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапный норматив** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | |
| 1год | 2год | 3год | 1год | | 2год | 3год | 4год | 5год |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 9 | 9 | | 9 | 9 | 10 | 10 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 5 | 5 | | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Общее количество часов в год | 252 | 336 | 378 | 378 | | 378 | 378 | 420 | 420 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 208 | 260 | 260 | | 260 | 260 | 260 | 260 |

Классификация нагрузок.

1. Запредельные - превышающие функциональные возможности организма. Эти нагрузки не должны применяться на тренировках, но могут быть на ответственных соревнованиях.

2. Около предельные - стоящие на грани возможностей организма. Эффект сверх восстановления наступает на 6- 7-й день, а величины его не очень большие. Иногда применяются на тренировках.

3. Большие - наблюдается наибольший эффект сверх восстановления, который наступает через 32-36 часов. Эти нагрузки наиболее эффективны и в силу этого часто применяются на тренировках. Бессистемное использование больших нагрузок, наслаивание друг на друга может привести к перетренировке.

4. Средние - эффект сверх восстановления после них меньший, однако наступает он значительно раньше, через 18-24 часа.

5. Малые - после них отмечается наименьший эффект сверх восстановления - через 4-6 часов. Часто используются до начала игры.

### 1.3.7. Требования к материально-технической базе

Реализация Программы выдвигает требования к материально-технической базе инфраструктуре организации, осуществляющих спортивную подготовку, и условиями:

- наличие футбольного поля;

- наличие игрового зала;

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 11 к настоящему ФССП);

- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 12 к настоящему ФССП);

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**1.3.8.Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Единица измерения** | **Количество изделий** |
| Оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 1 | Ворота футбольные | комплект | 2 |
| 2 | Мяч футбольный | штук | 52 |
| 3 | Флаги для разметки футбольного поля | штук | 6 |
| 4 | Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров | штук | 4 |
| 5 | Набор барьеров с конусами | штук | 1 |
| 6 | Футбольный обруч с чехлом | штук | 1 |
|  |  |  |  |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 6 | Насос универсальный для накачивания мячей | комплект | 4 |
| 7 | Сумка для мячей | штук | 2 |
|  |  |  |  |
| 8 | секундомер | штук | 2 |

**1.3.9.Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование** | | | | | | | |
| №  п/п | Наименование | Единица измерения | Расчётная единица | Этапы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировоч-ный этап (этап спортивной специализации) | |
| количество | Срок экспл-уатации (ме- сяцев) | количество | срок эксплу-атации (месяцев) |
| 1 | Бутсы футбольные | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 12 |
| 2 | Гетры футбольные | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 6 |
| 3 | Перчатки вратарские | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 12 |
| 4 | Рейтузы для вратаря | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 12 |
| 5 | Свитер для вратаря | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 12 |
| 6 | Трусы футбольные | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 6 |
| 7 | Футболка | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 12 |

### 1.3.10 Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Важное значение в период подготовки занимает правильно организованная индивидуальная работа с футболистами. Она должна носить целенаправленное (планомерное и систематическое) воздействие на конкретные компоненты подготовленности, как при командных тренировочных занятиях, так и индивидуальных.

Индивидуальная тренировка - это тренировка по индивидуальному плану и требующая выполнение индивидуальных заданий. Она осуществляется в рамках командных, групповых и индивидуальных занятий и может быть направлена на:

1. Совершенствование основных технико-тактических действий соответствующих игровому профилю футболиста, его ведущим игровым функциям;

2. Совершенствование «коронных» технических приемов, за счет улучшения биомеханической структуры движения;

3. Совершенствование подготовительных (обманных) движений, их вариативность, создание неудобных ситуаций для соперника и выгодных позиций для себя;

4. Исправление недостатков в различных видах подготовки (технической, технико-тактической, физической, психологической);

5. Повышение надежности технико-тактических действий;

6. Доведение физических качеств до оптимального уровня;

7. Восстановление утраченных качеств и навыков. Необходимо ведение футболистами дневников индивидуальных подготовок, в которых отражалось бы содержание тренировочной работы (сроков, результатов текущего этапного и итогового контроля).

В годичном цикле подготовки оптимальный объем индивидуальных тренировок составляет не менее 30% от общего объема тренировочных нагрузок. Только в таком соотношении индивидуализация тренировочного процесса является одним из условий получения наибольшего игрового эффекта и сохранения здоровья молодого футболиста. Индивидуальная тренировка с помощью тренера должна помочь футболисту обрести самого себя. Очень важна, как и в искусстве, самобытность игрока умеющего выразить себя с помощью красивых и точно выполненных движений, ударов, финтов; умных тактических решений и действий. Для этого необходимо раскрепостить спортсменку, дать ей больше свободы в выборе тех или иных игровых приемов. Именно воспитанию таких индивидуальностей и должна быть посвящена работа тренера. Игрок должен владеть универсальной техникой, уметь достаточно уверено сыграть на любом участке футбольного поля, успешно выполняя атакующие и оборонительные функции. Футболисты различных амплуа должны заниматься всем, однако каждый «по своему», с учетом специфики выполнения того или иного действия, поскольку играя на определенном месте, игрок приобретает специфику защитника, полузащитника, нападающего. Индивидуальная тренировка включает в себя: - индивидуальность нагрузки; - тренировку важнейших приемов и совершенствование специфики действий в зависимости от амплуа; - совершенствование идеомоторной подготовки, позволяющей наиболее успешно справиться с ошибками в технических приемах; - создание оптимальных условий для исправления ошибок и контроля над их ликвидацией; - воспитание у футболистов чувства самостоятельности и ответственности.

Дополнительные рекомендации по методике индивидуальной тренировки.

1. Формы и методы индивидуальной работы должны учитывать личностные характеристики спортсменки.

2. Каждый должен знать конкретную дополнительную работу для совершенствования или поддержания спортивной формы.

3. Упражнения должны быть подобраны с точным воздействием на конкретные группы мышц, задействованные при игре в футбол.

4. Главное не объем работы, а правильный подбор средств, в правильном их сочетании и реакция футболиста на их воздействие. Необходимо строго дозировать нагрузку, применять ее для избирательного воздействия на конкретные качества и выполнить значительное количество технико-тактических приемов.

5. Совершенствование индивидуального мастерства должно происходить за счет систематического повторения характерных игровых ситуаций, а не на основе систематического повторения стереотипных движений. Так, например, чтобы атакующий чаще попадал в створ ворот при ударах, надо добиваться умения пробить по мячу из любого положения правой и левой ногой или головой непременно в заданную точку ворот. Этой подготовкой полезней всего заниматься ежедневно в течение 30—45 минут. Наносить удары необходимо тренировать и с близкого расстояния из пределов штрафной площади.

6. Необходимо учить, не только работать «до седьмого пота», но и уметь отдыхать, расслаблять мышцы.

7. Длительность индивидуальных занятий зависит от периода тренировки уровня подготовленности игрока, степени ликвидации недостатков, задач конкретного занятия, интервала между играми.

### 1.3.11 Структура годичного цикла.

Необходимым условием качественной работы является планирование. Разработанные планы спортивной подготовки групп и отдельных футболистов позволяет определить содержание многолетнего процесса, выбрать эффективные средства и методы тренировки.

**Подготовительный период.** Задача периода обеспечить разностороннюю подготовку футболистов и на этой основе совершенствовать их технико - тактическое мастерство. Тренировки должны носить разнообразный характер, как по содержанию, так и по нагрузкам. Подготовительный период делится на два этапа: обще подготовительный и специально-подготовительный. Основная направленность обще подготовительного этапа характеризуется созданием и развитием предпосылок приобретения спортивной формы. Физическая подготовка направлена на повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие необходимых физических качеств; техническая и тактическая подготовка - на восстановление и совершенствование двигательных навыков и тактических действий. На данном этапе удельный вес средств ОФП несколько превышает объем упражнений по СФП. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют к организму менее жесткие требования (повторному, равномерному, переменному, игровому). Тренировочный процесс на специально-подготовительном этапе тесно связан с непосредственным становлением спортивной формы. Задачи физической подготовки - дальнейшее повышение функциональных возможностей юных футболистов и развитие специальных физических качеств (с учетом специфики игры). Технико-тактическая подготовка направлена на углубленное совершенствование специальных навыков и расширение их объема. Основное средство подготовки - специализированные упражнения с мячом. Более широко используются интервальный и соревновательный методы. Однако игровая подготовка не должна подменять учебно-тренировочной работы.

**Соревновательный период.** Цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и реализация ее в максимальных результатах. Физическая подготовка связана с обеспечением и поддержанием ее наивысшего уровня на протяжении всего периода. Продолжается совершенствование ранее изученных технических приемов. Тактическая подготовка направлена на повышение уровня тактического мышления юных футболистов, их взаимопонимание в звеньях, линиях, овладение эффективными тактическими комбинациями. Удельный вес средств общей и специальной физической подготовки не должен существенно снижаться по сравнению со специально-подготовительным этапом. В тренировке наиболее широко используют игровой, соревновательный и повторный методы. В соревновательном периоде рекомендуется предусмотреть промежуточный подготовительный этап продолжительностью 4-х недель. Его целесообразно проводить в оздоровительно-спортивном лагере или на учебно-тренировочном сборе. В зависимости от уровня подготовленности футболисток преимущественная направленность промежуточного этапа носит общий или специальный характер.

**Переходный период.** В этом периоде осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема и высокой интенсивности к менее интенсивным нагрузкам. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание уровня физической подготовленности и расширение двигательных навыков (предпочтение отдается развитию качества ловкости). Основными средствами являются подвижные и спортивные игры, плавание, лыжи, акробатика. Параллельно устраняются недостатки в технической и тактической подготовленности, отмеченные в процессе соревнований, продолжается совершенствование наиболее эффективных индивидуальных технико-тактических навыков.

## 1.4 Методическая часть программы.

Методическая часть настоящей программы содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий в процессе многолетней подготовки футболистов; распределение учебного материала по этапам спортивной подготовки; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле; организацию и проведение педагогического и медицинского контроля; планирование спортивных результатов по этапам спортивной подготовки, в соответствии с годовым тренировочным планом.

**1.4.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий. Рекомендации по основным требованиям к технике безопасности.**

Планирование и проведение учебно-тренировочных занятий осуществляется на основе современной методики тренировки, направленной на освоение футболистами высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития.

Решение поставленных задач предусматривает:

- обязательное выполнение учебного плана, переводных и контрольных нормативов;

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;

- регулярное участие в соревнованиях и контрольных играх;

-систематическое осуществление медико-восстановительных и профилактических мероприятий;

- прохождение инструкторской и судейской практики;

- организацию повседневной воспитательной работы по формированию духовного мира личности;

- привитие футболистам навыков соблюдения спортивной этики;

Общие требования безопасности.

1. К занятиям по футболу допускаются учащиеся, 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 укреплённых воротах;

— при игре без надлежащей формы (щитки, бутсы и т.д.)

3. Наличие аптечки, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

4. Занимающиеся 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 страховки.

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.

### 1.4.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Главным условием планомерной спортивной подготовки является наличие научно обоснованных нормативов разносторонней физической подготовленности и допустимых объемов тренировочных и соревновательных нагрузок на всех этапах многолетнего тренировочного процесса.

**План-график**

**распределение учебных часов на год**

**8 – лет, ЭНП 1-го года. Нагрузка 6 час. в неделю.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Содержание занятий** | **Кол-во**  **часов** | **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** | **август** |  |
| **Теория** |  | 10 | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 |  |  |
| **Практика** | Общая физич. подготовка | 61 | 5 | 5 | 6 | 8 | 5 | 8 | 7 | 5 | 4 | 5 |  | 3 |
| Спец. Физич. подготовка | 22 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 2 |
| Техническая подготовка | 106 | 10 | 14 | 12 | 14 | 6 | 10 | 10 | 10 | 6 | 10 |  | 4 |
| Тактическая подготовка | 27 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 |  | 3 |
| Тренировочные игры | 22 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 2 |
| Контр. игры и соревнования |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подготовка и сдача нормативов | 3 |  |  |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  |
| **Итого часов:** | **242** | **25** | **27** | **24** | **28** | **17** | **23** | **23** | **24** | **18** | **23** |  | **14** |
| **Всего часов:** | | **252** | **26** | **26** | **24** | **28** | **18** | **22** | **24** | **26** | **20** | **24** |  | **14** |

**План-график**

**распределение учебных часов на год**

**9 лет, ЭНП-2 года. Недельная нагрузка 8 час.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Содержание занятий** | **Кол-во**  **Часов** | **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** | **август** |
| **Теория** |  | 22 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 2 |
| **Практика** | Общая физич. подготовка | 66 | 5 | 7 | 9 | 5 | 5 | 7 | 7 | 7 | 4 | 6 |  | 4 |
| Спец. Физич. подготовка | 22 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |  | 2 |
| Техническая подготовка | 131 | 15 | 13 | 17 | 10 | 12 | 14 | 13 | 12 | 8 | 11 |  | 6 |
| Тактическая подготовка | 34 | 4 | 5 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 4 |  | 2 |
| Тренировочные игры | 29 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 4 |  | 2 |
| Контр. игры и соревнования | 20 | 4 |  | 4 |  | 4 |  | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |
| Подготовка и сдача нормативов | 6 |  | 3 |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  |
| **Итого часов:** | **308** | **31** | **32** | **34** | **21** | **27** | **29** | **32** | **32** | **24** | **29** |  | **16** |
| **Всего часов:** | | **330** | **34** | **34** | **36** | **23** | **29** | **31** | **34** | **34** | **26** | **31** |  | **18** |

**План-график**

**распределение учебных часов на год**

**10 лет, ЭНП-3 года. Недельная нагрузка 9 час.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Содержание занятий** | **Кол-во**  **часов** | **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** | **август** |
| **Теория** |  | 21 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 1 |
| **Практика** | Общая физич. подготовка | 89 | 8 | 8 | 10 | 15 | 6 | 8 | 10 | 8 | 4 | 8 |  | 4 |
| Спец. Физич. подготовка | 23 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 2 |
| Техническая подготовка | 138 | 15 | 14 | 15 | 17 | 8 | 12 | 13 | 13 | 10 | 14 |  | 7 |
| Тактическая подготовка | 39 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 |  | 3 |
| Тренировочные игры | 18 | - | - | 3 | 3 | 3 |  | 4 | 3 | - | - |  | 2 |
| Контр. игры и соревнования | 44 | 8 | 6 | - | - | 3 | 6 | 1 | 4 | 8 | 6 |  | 2 |
| Подготовка и сдача нормативов | 6 |  | 3 | - | - | - | - | - | 3 |  | - |  | - |
| **Итого часов:** | **357** | **37** | **37** | **34** | **40** | **25** | **31** | **34** | **37** | **28** | **34** |  | **20** |
| **Всего часов:** | | **378** | **39** | **39** | **36** | **42** | **27** | **33** | **36** | **39** | **30** | **36** |  | **21** |

**План-график**

**распределение учебных часов на год**

**ТЭ 1 - 5ый год. Недельная нагрузка 9 час.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Содержание занятий** | **Кол-во**  **часов** | **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** | **август** |
| **Теория** |  | 21 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 1 |
| **Практика** | Общая физич. подготовка | 89 | 8 | 8 | 10 | 15 | 6 | 8 | 10 | 8 | 4 | 8 |  | 4 |
| Спец. Физич. подготовка | 23 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 2 |
| Техническая подготовка | 138 | 15 | 14 | 15 | 17 | 8 | 12 | 13 | 13 | 10 | 14 |  | 7 |
| Тактическая подготовка | 39 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 |  | 3 |
| Тренировочные игры | 18 | - | - | 3 | 3 | 3 |  | 4 | 3 | - | - |  | 2 |
| Контр. игры и соревнования | 44 | 8 | 6 | - | - | 3 | 6 | 1 | 4 | 8 | 6 |  | 2 |
| Подготовка и сдача нормативов | 6 |  | 3 | - | - | - | - | - | 3 |  | - |  | - |
| **Итого часов:** | **357** | **37** | **37** | **34** | **40** | **25** | **31** | **34** | **37** | **28** | **34** |  | **20** |
| **Всего часов:** | | **378** | **39** | **39** | **36** | **42** | **27** | **33** | **36** | **39** | **30** | **36** |  | **21** |

**1.4.3 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.**

Для достижения планируемых выше спортивных показателей, необходимо выполнение высоких по объему и интенсивности тренировочных нагрузок. Правильному освоению необходимых тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

### 1.4.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Техническая подготовка

Учебный материал для учебных групп на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Приемы игры | Этап начальной  подготовки | Тренировочный этап | | |
| 1-3 год обучения | до 1 года | свыше года | не ограничен |
| *Техника* *полевых* *игроков* | | | | |
| Бег с изменением направления | + | + |  |  |
| Бег с изменением скорости | + | + | + | + |
| Бег с приставными шагами –вправо, влево | + | + | + | + |
| Бег спиной вперед | + | + | + | + |
| Смена бега вперед спиной на бег лицом вперед и наоборот | + | + |  |  |
| Бег зигзагом- с выпадом в сторону | + | + |  |  |
| Бег с подскоком | + | + |  |  |
| Бег с высоким подниманием бедра | + | + | + | + |
| Бег с захлестыванием | + | + | + | + |
| Бег челночный | + | + | + | + |
| Бег спиной вперед приставными шагами (влево, вправо) | + | + | + | + |
| Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами | + | + | + | + |
| Прыжки вперед, назад, в стороны отталкиваясь одной и двумя ногами | + | + | + | + |
| Удар внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячам | + | + | + | + |
| Удар серединой подъема по неподвижному и катящемуся мячам | + | + | + | + |
| Удар внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячам | + | + | + | + |
| Удар внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячам | + | + | + | + |
| Удар носком по неподвижному и катящемуся мячам | + | + | + | + |
| Удар пяткой | + | + | + | + |
| Резаный удар внутренней частью подъема | + | + | + | + |
| Резаный удар внешней частью подъема | + | + | + | + |
| Удар с лета внутренней стороной стопы | + | + | + | + |
| Удар с лета серединой подъема | + | + | + | + |
| Удар с лета внутренней частью подъема | + | + | + | + |
| Удар с лета внешней частью подъема | + | + | + | + |
| Удары серединой или внешней частью подъема с полулета | + | + | + | + |
| Удары ногой различными способами на точность и силу после остановки, ведения, рывков | + | + | + | + |
| Удары ногой различными способами в еди ноборствах при пассивном и активном сопротивлении | + | + | + | + |
| Удар серединой лба из опорного положения | + | + | + | + |
| Удар серединой лба в прыжке | + | + | + | + |
| Удар боковой частью головы в опорном положении | + | + | + | + |
| Удар боковой частью головы в прыжке | + | + | + | + |
| Удар головой в броске | + | + | + | + |
| Удар головой различными способами на точность на короткое и среднее расстояние | + | + | + | + |
| Удары головой в единоборствах при пассивном и активном сопротивлении | + | + | + | + |
| Прием (остановка) катящихся мячей внутренней стороной стопы | + | + | + | + |
| Прием (остановка) опускающихся и низколетящих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении | + | + | + | + |
| Прием (остановка) мячей, летящих выше бедра, внутренней стороной стопы | + | + | + | + |
| Прием (остановка) опускающихся мячей серединой подъема | + | + | + | + |
| Прием (остановка) мячей опускающихся в стороне от игрока, внешней стороной стопы | + | + | + | + |
| Прием (остановка) мячей катящихся в стороне от игрока, внешней стороной стопы | + | + | + | + |
| Прием (остановка) мячей прямо летящих на игрока – грудью в опорном положении | + | + | + | + |
| Прием мячей грудью в движении | + | + | + | + |
| Прием (остановка) мячей головой | + | + | + | + |
| Прием (остановка) мячей бедром | + | + | + | + |
| Прием (остановка) отскакивающего мяча животом | + | + | + | + |
| Ведение мяча внутренней стороной стопы | + | + | + | + |
| Ведение мяча внутренней частью подъема | + | + | + | + |
| Ведение мяча носком | + | + | + | + |
| Ведение мяча серединой подъема | + | + | + | + |
| Ведение мяча подошвой | + | + | + | + |
| Ведение мяча различными способами с изменением направления | + | + | + | + |
| Ведение мяча различными способами с изменением скорости | + | + | + | + |
| Обманные движения без мяча | + | + | + | + |
| Финт «уходом» | + | + | + | + |
| Финт «проброс мяча мимо соперника» | + | + | + | + |
| Финт «остановка мяча подошвой» | + | + | + | + |
| Финт «убирание мяча подошвой» | + | + | + | + |
| Сочетание нескольких финтов | + | + | + | + |
| Выполнение изученных финтов в единоборст-ве при пассивном и активном сопротивлении | + | + | + | + |
| Отбор мяча накладыванием стопы | + | + | + | + |
| Отбор мяча выпадом | + | + | + | + |
| Отбор мяча перехватом | + | + | + | + |
| Отбор мяча в «подкатах» | + | + | + | + |
| Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приемов с мячом | + | + | + | + |
| Комплексное выполнение (сочетание) различных приемов техники перемещения с тактическими приемами с мячом | + | + | + | + |
| *Техника* *вратаря* | | | | |
| Перемещение в воротах | + |  |  |  |
| Стойка вратаря | + |  |  |  |
| Ловля катящихся и низколетящих мячей при параллельном расположении стоп | + | + | + | + |
| Ловля катящихся и низколетящих мячей в стойке на одном колене | + | + | + | + |
| Ловля катящихся и низколетящих мячей в сторону от вратаря в нападении и броске | + | + | + | + |
| Ловля мячей летящих на вратаря, выше колен и ниже головы | + | + | + | + |
| Ловля мячей летящих на вратаря на уровне головы или выше в опорном положении | + | + | + | + |
| Ловля полувысоких мячей летящих в сторону от вратаря в опорном положении | + | + | + | + |
| Отбивание катящихся и низколетящих мячей в выпаде | + | + | + | + |
| Отбивание мячей ладонью в падении или броске при выходе на встречу атакующему сопернику | + | + | + | + |
| Отбивание мячей, опускающихся перед воротами (кулаками) | + | + | + | + |
| Вбрасывание мяча рукой из-за плеча в движении со скрестными шагами | + | + | + | + |
| Вбрасывание мяча с боку с места | + | + | + | + |
| Вбрасывание (выкатывание) мяча с низу | + | + | + | + |
| Выбивание мяча в поле с рук | + | + | + | + |
| Выбрасывание мяча в поле с угла вратарской площадки | + | + | + | + |
| Технические приемы полевых игроков | + | + | + | + |

Тактическая подготовка

Учебный материал для учебных групп на этапе начальной подготовки

и тренировочном этапе.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тактические действия | Этап начальной  подготовки | Тренировочный этап | | |
|  | 1-3год  обучения | до  1 года | свыше  года | не  ограничен |
| I. *Тактика* *игры* *в* *атаке* | | | | |
| Индивидуальные действия | | | | |
| «Открывание» | + | + | + | + |
| «Отвлечение соперников» | + | + | + | + |
| Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля | + | + | + | + |
| Маневрирование | + | + | + | + |
| Передачи | + | + | + | + |
| Ведение и обводка | + | + | + | + |
| Удары по воротам | + | + | + | + |
| Групповые действия | | | | |
| Комбинация «игра» в одно-два касания между партнерами | + | + | + | + |
| Комбинация «Стенка» | + | + | + | + |
| Комбинация «Двойная стенка» | + | + | + | + |
| Комбинация «Игра на третьего» | + | + | + | + |
| Комбинация «Смена мест» | + | + | + | + |
| Комбинации при введении мяча в игру с центра поля | + | + | + | + |
| Комбинации при введении мяча из-за боковой линии | + | + | + | + |
| Комбинации при розыгрыше штрафных и свободных ударов на чужой половине поля | + | + | + | + |
| Комбинации при розыгрыше угловых ударов | + | + | + | + |
| Командные действия | | | | |
| Быстрое нападение «контратака» | + | + | + | + |
| Позиционное нападение при системе 1:4:4:2 | + | + | + | + |
| Позиционное нападение при системе 1:4:3:3 | + | + | + | + |
| Позиционное нападение при системе 1:4:2:3:1 | + | + | + | + |
| Позиционное нападение при системе 1:3:5:2 | + | + | + | + |
| Позиционное нападение при системе 1:4:1:3:2 | + | + | + | + |
| II. *Тактика* *игры* *в* *обороне* | | | | |
| Индивидуальные действия | | | | |
| Опека соперника без мяча | + | + | + | + |
| Опека соперника с мячом | + | + | + | + |
| Групповые действия | | | | |
| Разбор игроков команды соперников | + | + | + | + |
| Подстраховка | + | + | + | + |
| Переключение (обмен опекаемыми соперниками) | + | + | + | + |
| Командные действия | | | | |
| Персональная оборона  Расстановка и игровые действия игроков защитных линий в зависимости от избранной системы: | | | | |
| 1:4:4:2 | + | + | + | + |
| 1:4:3:3 | + | + | + | + |
| 1:4:2:3:1 | + | + | + | + |
| 1:3:5:2 | + | + | + | + |
| 1:4:1:3:2 | + | + | + | + |
| Зонная оборона  Расстановка и игровые действия защитных линий в зависимости от избранной системы: | | | | |
| 1:4:4:2 | + | + | + | + |
| 1:4:3:3 | + | + | + | + |
| 1:4:2:3 | + | + | + | + |
| 1:3:5:2 | + | + | + | + |
| 1:4:1:3:2 | + | + | + | + |
| Прессинг на чужой половине поля | + | + | + | + |
| Тактика игры вратаря | | | | |
| Выбор места в воротах | + | + | + | + |
| Игра на выходах | + | + | + | + |
| Введение мяча в игру | + | + | + | + |
| Руководство действиями партнеров по обороне | + | + | + | + |
| Установка стенки при розыгрыше соперником стандартных положений | + | + | + | + |

**1.4.6. План применения восстановительных средств**

Восстановление - неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама тренировка. Поэтому практическое использование различных средств восстановления в системе подготовки футболистов - важный резерв для дальнейшего повышения эффективности тренировки и достижения высокого уровня подготовленности.

Специфика процессов утомления и восстановления в соревновательных и тренировочных условиях зависит от ряда факторов: вида тренировочной нагрузки; типа мышечного сокращения: количества и массы мышц, участвующих в движении; характера и интенсивности выполняемой работы; степени тренированности. При одинаковом виде деятельности у одних и тех же лиц развитие утомления и возможность его компенсации зависят также и от направленности занятий. Применение средств восстановления строго индивидуально и обязательно должно учитывать цели, задачи и этапы тренировочного процесса.

Установлено, что работоспособность спортсменов во время выполнения серий тренировочных нагрузок зависит от взаимного сочетания утомления и восстановления. Активное влияние на восстановительные процессы является не менее важной задачей, чем подбор оптимальных средств и методов тренировки. В связи с этим современная концепция спортивной тренировки рассматривает нагрузку, и последующие специальные восстановительные мероприятия, как две неотъемлемые части единого целого.

Использование различных восстановительных средств, тесно связанное со спецификой тренировок, позволяет существенно повысить их качество, избежать перегрузок, не допускать переутомления и перетренированности. Вместе с тем чрезмерное увлечение средствами восстановления или их нерациональное применение на фоне методически неправильного планирования учебно-тренировочного процесса не только могут привести к дискредитации самой идеи, но и нанести вред здоровью спортсменов.

Наиболее действенными считаются педагогические средства восстановления. Для достижения адекватного возможностям организма тренировочного эффекта необходимо:

• рациональное планирование, то есть соответствие нагрузок функциональным возможностям организма;

• рациональное сочетание общих и специальных средств;

• оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро, макро и мезоциклов;

• широкое использование переключений деятельности спортсмена, введение восстановительных микроциклов;

• использование тренировок в среднегорье и высокогорье;

• рациональное построение общего режима жизни;

• правильное построение отдельного тренировочного занятия - создание эмоционального фона;

• индивидуально подобранная разминка и заключительная часть занятий, использование активного отдыха и расслабления.

На спортивную работоспособность влияют также климатические и погодные условия, состояние спортсооружений и одежды, суточный режим и закаленность организма, способность противостоять микроорганизмам, пища и организация питания, а также многие другие факторы. Тактика использования гигиенических средств восстановления основана на общебиологических законах развития защитных реакций организма в процессе спортивной работы (текущее восстановление), сразу после ее прекращения (срочное восстановление) и в ближайшее время после нее (отставленное восстановление). Большое значение имеет соблюдение гигиенического режима дня, последовательное осуществление различных мероприятий (сон, питание, работа, спортивные занятия). Строгое соблюдение распорядка дня обеспечивает нормальный дневной и ночной отдых, своевременную подготовку органов пищеварения к приему и освоению пищи, пик работоспособности в определенное время.

Высокая интенсификация тренировочного процесса способна вызвать срыв адаптации к неизбежно нарастающим нагрузкам. Возникает необходимость нормализации психического состояния спортсмена, смягчения отрицательных влияний чрезмерной напряженности и активизации восстановительных процессов. Для снижения уровня психического утомления в период напряженных тренировок и, особенно, соревнований существенное значение приобретают психологические средства восстановления: внушение, сон-отдых, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка, приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения. А также — комфортные условия быта с введением отвлекающих факторов и исключением отрицательных эмоций, разнообразные виды интересного досуга с учетом индивидуальных наклонностей (особенно при комплектовании команд в предсоревновательном периоде) и др.

В спортивной практике различают два аспекта восстановления:

• первый — использование средств восстановления в период соревнования для направленного воздействия не только после выступления спортсмена, но и перед началом соревнований и в процессе их проведения;

• второй - использование средств восстановления в повседневном учебно-тренировочном процессе в целях эффективного развития двигательных качеств и повышения функционального состояния организма спортсмена.

При этом следует помнить, что восстановительные средства сами по себе нередко служат дополнительной физической нагрузкой, усиливающей воздействие на организм.

Важным условием, определяющим готовность спортсмена к соревнованиям, является использование стимулирующего эффекта восстановительных процессов. Последнее основывается на возникновении после занятий так называемого отставленного тренировочного эффекта. Он возникает, как правило, спустя 12-36 часов после напряженных тренировок. Продолжительность составляет 6-24 часа. Отставленный тренировочный эффект может выражаться в суперкомпенсации источников энергии, повышении синтеза белков, в оптимальной адаптации мышечной нагрузки, гипоксии. Важно «поймать» это состояние и научиться управлять им. В качестве средства управления отставленным тренировочным эффектом используется предсоревновательная разминка. В отличие от предигровой она осуществляется за несколько часов до игры (6-24 часа). Цель ее состоит в том, чтобы использовать стимулирующее влияние отставленного тренировочного эффекта.

Подбор средств восстановления, их сочетание, дозировка, продолжительность и тактика использования обусловлены конкретным состоянием спортсмена, его здоровьем, уровнем тренированности, индивидуальной способностью к восстановлению, а также этапом спортивной подготовки, характером проведенной или предстоящей нагрузки и др. Но во всех случаях, следует основываться на общих принципах использования средств восстановления спортивной работоспособности, к которым относятся:

• совокупное использование различных средств восстановления в целях одновременного воздействия на основные функциональные звенья организма - двигательную среду, нервные процессы, обмен веществ и энергии, ферментный и иммунный статусы и пр.;

• учет времени применения, так как восстановительные средства оказывают наибольший эффект на определенных временных этапах. Например, использование бани-сауны непосредственно после матча (в период наибольшей интенсивности восстановительных процессов) приводит к уменьшению показателей силы мышц, а применение бани-сауны через 8-10 часов после нагрузки (в период естественного замедления восстановительных процессов) способствует более быстрому восстановлению показателей силы мышц;

• учет индивидуальных особенностей организма;

• совместимость и рациональное сочетание, так как некоторые средства усиливают действия друг друга (сауна и гидромассаж), другие, наоборот, нивелируют (прохладный душ и физиопроцедуры);

• уверенность в полной безвредности и малой токсичности (средства фармакологии);

• восстановительные средства должны соответствовать задачам и этапам тренировки, характеру проведенной и предстоящей работы;

• недопустимо длительное (систематическое) применение сильнодействующих средств восстановления (главным образом фармакологических), так как возможны неблагоприятные последствия.

Варианты планирования восстановительных воздействий зависят от структуры тренировочной нагрузки данного микроцикла. Тактика применения восстановительных средств зависит от режима занятий. Для обеспечения срочного эффекта необходимо соблюдать следующие требования:

• при небольшом перерыве между занятиями (4-6 часов) восстановительные процедуры целесообразно проводить сразу после тренировки;

• средства общего и глобального воздействия должны предшествовать локальным процедурам;

• не следует длительное время использовать одно и то же средство, причем средства локального воздействия нужно менять чаще, чем средства общего воздействия;

**1.4.7. План антидопинговых мероприятий**

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним ведется работа по профилактики допинга для спортсменов. Основная цель этой работы направлена на борьбу с допингом в среде спортсменов и предотвращение использования ими запрещенных в спорте субстанций и методов.

С целью профилактики допинга в теоретическую часть программы спортивной подготовки по футболу включен раздел «Допинг в спорте».

**1.4.8. План инструкторской и судейской практики**

Инструкторская и судейская практика в течение всего периода спортивной подготовки позволяет подготовить помощников, привлекая спортсменов к организации тренировочных занятий и проведению соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Инструкторской и судейской практики в первую очередь определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в футбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации.

**1.5 Система контроля и зачётные требования**

**1.5.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность**

1.РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Скорость - это способность выполнять двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени. Проявления этого физического качества многообразны. Различаются элементарные и комплексные формы таких проявлений. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений, быстрота начала движений. К комплексным формам проявления данного физического качества относятся, скорость старта в простой и сложной ситуациях, скорость стартового разгона, абсолютная (пиковая) скорость, скорость рывково-тормозных действий, скорость выполнения технического приема, скорость переключения от одного действия к другому.

Все компоненты скорости находятся под сильным генетическим контролем и, естественно, поддаются тренировке в минимальной степени. Однако это не значит, что их нельзя развивать с помощью физических упражнений. Например, быстрота реакции во многом зависит от типа нервной системы и является наследственным качеством. Но и это физическое качество способно в определенной степени развиваться под влиянием систематических занятий физическими упражнениями. Частота движений также зависит не только от унаследованных свойств нервной системы, но и в значительной степени от состояния мышц, производящих эти движения. А так как сократительная способность мышц с возрастом и с помощью физических упражнений улучшается, то, следовательно, частота движений, а вместе с ней и скорость выполнения большинства видов движений могут быть увеличены.

Футболу, отличающемуся постоянной и внезапной сменой игровых ситуаций, присущи комплексные формы проявления скорости, основным методом развития которых является повторное выполнение циклических упражнений с предельной и близкой к предельной частотой. Таким упражнением является бег на короткие дистанции в виде повторных ускорений, рекомендуется постепенно, плавно наращивать скорость и увеличивать амплитуду движений, доводя их до максимальных.

Большое внимание в тренировке скорости футболистов должно уделяться выполнению упражнений в облегченных условиях (например, бег под уклон, бег за лидером и т.п.). В таких упражнениях занимающийся старается с разгона перейти временно установившийся у него скоростной предел и хотя бы на небольшом расстоянии достичь еще большей скорости.

Таким образом, основой методики развития скорости являются беговые упражнения, выполняемые с максимальной предельной интенсивностью в течение не более 15 с. Перед тем как выполнять такие упражнения, рекомендуется провести разминку длительностью не менее 15-20 мин. Мышцы футболистов должны быть разогреты, т.к. в противном случае может произойти разрыв мышц, связок, вызывающий у занимающихся сильные болевые ощущения.

Упражнения с преимущественной направленностью на развитие скорости рекомендуется включать в начало основной части тренировочного занятия, пока нет накопившихся следов неполного восстановления от предшествующих нагрузок. В целом объем тренировок, направленных на развитие скорости футболистов, не должен быть очень большим. Дозировка должна определяться длительностью или же количеством повторений упражнений. Ориентировочная дозировка для одного упражнения может быть таковой: серия из 5-7 ускорений с интервалами для отдыха между сериями. Причем интервалы отдыха должны быть такими, чтобы последующее упражнение выполнялось при оптимальной работоспособности, позволяющей полностью проявить достигнутый ранее уровень скорости.

2.РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

Выносливость - это способность организма противостоять утомлению или выполнять длительную игровую деятельность без снижения ее эффективности в течение всего матча. Данное физическое качество - одно из важнейших для игроков, посвятивших себя футболу. Выносливость определяется состоянием центральной нервной системы, особенно коры головного мозга, и, конечно, подготовленностью сердечно -сосудистой и дыхательной систем. В то же время, выносливость зависит и от уровня технико-тактической подготовленности занимающихся, умения выполнять двигательные действия экономно, без лишних энергетических затрат. Мерилом выносливости является время, в течение которого игрок способен поддержать заданную интенсивность.

Чтобы правильно подойти **к** методике развития выносливости, в первую очередь рекомендуется принимать во внимание характер игровой деятельности в футболе, а также той нагрузки, которая приходится на долю игроков в матче.

Как известно, деятельность игрока в футболе характеризуется, с одной стороны, кратковременной работой максимальной интенсивности до 3-8 с (рывки, ускорения, прыжки, единоборства и т.п.), а с другой - умеренной работой в отдельные периоды игры. При определении методов развития выносливости преподаватели должны различать два ее вида - общую и специальную выносливость.

Общая выносливость - это способность выполнять различные виды работ на уровне умеренной или малой интенсивности. Основными методами развития данного вида выносливости у футболистов является равномерный и интервальный. Учитывая специфику футбола, рекомендуется развивать как можно лучше дыхательные (аэробные) возможности организма (это требуется для того, чтобы в течение всего матча выдержать высокий темп). Одновременно для выполнения неоднократных рывков необходимо хорошее развитие и анаэробных возможностей.

Для развития общей выносливости у футболистов рекомендуется использовать кросс с ходьбой, бег на средние и длинные дистанции, плавание, бег на лыжах, которые должны выполняться в относительно равномерном темпе. Приемлемы также и ациклические упражнения (круговая тренировка, спортивные и подвижные игры).

В качестве упражнений с большой интенсивностью для развития общей выносливости у футболистов можно рекомендовать повторное пробегание отрезков различной длины с заданной скоростью и с интервалами отдыха до 6 мин, а также многократное повторение общеразвивающих упражнений. В целом же оптимальной стратегией развития выносливости является использование в занятиях упражнений, задействующих все основные мышечные группы.

Отдых между выполнением упражнений должен быть пассивный, а число повторений рекомендуется подбирать таким образом, чтобы серии выполнялись занимающимися при сравнительно устойчивом режиме.

В занятиях со спортсменами 16-17 лет для улучшения аэробных возможностей организма достаточно широко применяется интервальный метод. При этом интенсивность выполнения упражнений не должна превышать 80% от максимальной (ЧСС - 90-170 уд./мин); их продолжительность - от 1 до 3 мин; интервал отдыха - от 30 до 90 с; число повторений - до 10. Если же упражнения выполняются сериями (по 5-6 повторений в каждой), то отдых между сериями должен достигать 6 мин, а число серий в одном занятии - от 2 до 6.

Специальная выносливость - это способность организма занимающихся к поддержанию заданного темпа в течение всего матча. Этот вид выносливости зависит от уровня развития общей выносливости, подготовленности опорно-двигательного аппарата и волевых качеств.

В специальной выносливости следует особо выделить скоростную выносливость, т.е. способность игроков выполнять технические приемы и перемещения с высокой скоростью на протяжении всего матча, а также игровую выносливость, т.е. способность игроков вести игру в высоком темпе без снижения эффективности выполнения технических приемов.

Для развития скоростной выносливости рекомендуется использовать упражнения на быстроту, выполняемые многократно (рывки, ускорения; многократно повторяемые сочетания из рывков, остановок, ускорений, поворотов, прыжков; имитационные и основные упражнения по технике игры). Интервальный метод является основным для развития скоростной выносливости.

Основным критерием такого развития является время, в течение которого в занятиях поддерживаются заданная скорость или темпы движений. Дозировка физической нагрузки при этом должна иметь следующие параметры: продолжительность одного повторения - 20-30 с, интенсивность максимальная, интервал отдыха между повторениями - 1-3 мин, количество повторений - 4-8.

Высокий темп, характерный для футбола, требует от тренеров-преподавателей развития способности футболистов, полностью выкладываться в определенные промежутки времени, преодолевая в ходе матча значительное утомление от повторяющихся нагрузок высокой интенсивности.

В работе с футболистами рекомендуется также уделять внимание развитию так называемой **прыжковой выносливости,** т.е. способности многократно повторять прыжки за мячом в высоту, в стороны, вперед, в том числе в условиях единоборства с соперниками. Характер и общий объем нагрузки при выполнении упражнений, направленных на развитие выносливости, определяются с учетом возраста и физической подготовленности занимающихся.

3.РАЗВИТИЕ МЫШЕЧНОЙ СИЛЫ

Сила — это способность преодолевать внешнее сопротивление или же противостоять ему за счет мышечных усилий. Футбол предъявляет достаточно высокие требования к силовым способностям игроков, в значительной степени определяющих быстроту выполнения технических приемов и тактических действий, скорость перемещения, а также имеющих большое значение в проявлении выносливости и ловкости. Таким образом, футбол требует прежде всего скоростно-силовых способностей, т.е. игроки должны проявлять силовые способности при выполнении движений с мячом и без мяча в очень короткое время. Сила мышц зависит от иннервации центральной нервной системы, физиологического поперечника мышц, особенностей биохимических процессов, протекающих в работающих мышцах, и, конечно, от степени утомления. Не следует сбрасывать со счетов и умение занимающихся проявлять значительные волевые усилия для преодоления сопротивления с последующим расслаблением.

Под влиянием упражнений на силу мышечная масса увеличивается, все больше мышечных волокон вовлекается в активное сокращение, в мышцах усиливается кровообращение, активизируются процессы обмена веществ, увеличиваются энергетические запасы.

Упражнения на силу можно разделить на две большие группы с учетом особенностей режимов, в которых протекает работа мышц, т.е. на динамическую и статическую. Следует иметь в виду, что игрокам в футболе несвойственны статические режимы работы мышц. В связи с этим использование статических упражнений следует ограничить. А при выполнении таких упражнений следует сочетать их с упражнениями на расслабление и гибкость.

На каждом этапе многолетней подготовки следует планировать работу по развитию мышечной силы.

4.РАЗВИТИЕ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ

Стремительные перемещения, прыжки, неожиданные изменения направления движения, резкие толчки, падения, быстрые повороты головы при ориентировке вызывают значительные раздражения всех отделов вестибулярного аппарата. Поэтому можно утверждать, что достижение высоких результатов в футболе находится в тесной связи с теми возможностями человека, которые в той или иной

степени позволяют приспособиться к действиям в непривычных положениях, при

перемещениях и выполнении сложных приемов, что определенным образом зависят от вестибулярной устойчивости.

Деятельность вестибулярного анализатора взаимосвязана с деятельностью другим анализаторов, в частности, с мышечно-двигательным и зрительным, а его раздражения оказывают значительное влияние на психомоторные и сенсорные процессы. Раздражение вестибулярного аппарата вызывает замедление скорости,

нарушение координации и точности движений, ухудшение зрительных восприятий, при этом значительно ослабевает интенсивность внимания и особенно его распределение, переключение и устойчивость, что выражается в увеличении количества ошибок.

В тренировочном процессе должно быть отведено специальное время для развития вестибулярной устойчивости, необходимо включать в занятия сложно координированные виды упражнений, требующие при выполнении большой активности занимающихся с противодействием неприятных субъективных ощущений — акробатические и гимнастические упражнения, прыжки на батуте, вращательные движения ускорения, частые изменения направления бега, мгновенные остановки, упражнения на равновесие, прыжки в воду, плавание, элементы борьбы и т. д. Однако наибольшее воздействие оказывают те упражнения, которые сопряжены с выполнением того или иного технического приема игры, например, выполнение удара после кувырка или вращательного движения.

5.РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ

Гибкость - важнейшее физическое качество, под которым понимаются морфологические свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие амплитуду движений отдельных частей тела. Гибкость позволяет более ярко и экономно проявлять другие физические качества - силу, быстроту, выносливость и ловкость, а также овладевать наиболее совершенными двигательными навыками. Упражнения на гибкость незаменимы для правильного формирования скелета и всего опорно-двигательного аппарата школьников. В футболе игрок, не обладающей достаточной гибкостью, неспособен с необходимой свободой выполнять технические приемы и чередовать напряжение с расслаблением. Различают активную и пассивную гибкость.

**Активная гибкость** - это способность занимающихся достигать больших амплитуд движений за счет сокращения мышечных групп, окружающих соответствующий сустав. **Пассивная гибкость** - это способность к достижению наибольшей амплитуды движений в суставах в результате приложения к движущейся части тела внешних сил (усилия партнера, какое-либо отягощение, спортивный снаряд и т.п.).

Гибкость обоих видов специфична для каждого сустава. Так, футболист, обладающий высоким уровнем подвижности в плечевых суставах, не в состоянии обеспечить такого же уровня подвижности в коленных или голеностопных суставах. Следовательно, возникает необходимость разностороннего развития гибкости у футболистов, в т.ч. и направленного повышения уровня гибкости в суставах, наиболее значимых в этой игре. Таким образом, гибкость может быть общей и специальной.

**Общая гибкость** - это подвижность во всех суставах тела, позволяющая выполнять разнообразные движения с максимальной амплитудой.

**Специальная гибкость** - это значительная или даже предельная подвижность только в отдельных суставах, которые несут основную нагрузку.

Средством для развития гибкости являются упражнения на растягивание. Такие упражнения рекомендуется выполнять пружинисто, сериями по 3-5 ритмических повторений, с постепенным увеличением амплитуды движений (упражнения с партнером, на гимнастических снарядах, с гимнастическими палками и т.п.). Общее количество повторений для каждой группы суставов должно постепенно возрастать. Предел в амплитуде движений легко ощущается занимающимися через возникновение болевых ощущений в растягиваемых мышцах, и особенно в области, где мышцы переходят в сухожилия. Первое болевое ощущение должно служить сигналом к прекращению упражнения.

Благоприятным фактором для развития эластической упругости мышц и связок с помощью упражнений на растягивание могут служить предварительная разминка, применение массажа, упражнения на расслабление, теплый душ.

Ведущим методом для достижения в таких упражнениях максимальной гибкости является повторный метод. Первоначально упражнения на гибкость рекомендуется выполнять ежедневно (утренняя гимнастика, индивидуальная тренировка). Когда необходимый уровень развития будет достигнут, объем упражнений на растягивание уменьшается. Хорошо развитая гибкость достаточно устойчива и может поддерживаться соответствующими упражнениями, которые рекомендуется включать в тренировочные занятия 2-3 раза в неделю с уменьшенной дозировкой. После занятий на гибкость следует обязательно выполнить упражнения на расслабление.

6.РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ

Координация - физическое качество, характеризующее двигательные возможности человека, его способность выполнять двигательные действия правильно и быстро.

В футболе это качество складывается из способности игроков быстро и уверенно осваивать по координации действия, правильно решать сложные двигательные задачи, а также быстро перестраивать свою деятельность в соответствии с постоянно изменяющейся игровой обстановкой.

Координация органически связана с силой, быстротой, выносливостью и гибкостью.

Рекомендуется развивать это физическое качество, переходя от простых упражнений к более сложным, вводя упражнения на правую и левую стороны, усиливая противодействие занимающихся в парных и групповых упражнениях.

Следует учитывать, что выполнение упражнений на координацию требует большой четкости мышечных ощущений и при наступлении у занимающихся утомления дает малый эффект. Вот почему при выполнении таких упражнений (так же, как на быстроту и силу) необходимо использовать интервалы отдыха, достаточные для восстановления. В целом такие упражнения рекомендуется выполнять тогда, когда у занимающихся отсутствуют следы утомления от предшествующих нагрузок.

При работе с вратарями (для развития у них навыков управлять своим телом в безопорном положении) можно использовать упражнения на батуте с применением различных пружинистых мостиков, а также акробатических прыжков.

**1.5.2. Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки**

Результатом реализации Программы является:

**1**. **НА** **ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

-формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

-освоение основ техники по виду спорта;

-всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

-укрепление здоровья спортсменов;

-отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта футбол.

* На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спор­том и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа 3 года. На этапе начальной подготовки осуществ­ляется работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами тех­ники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных норма­тивов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки. Основными задачами подготовки являются улучшение состояния здоровья и закаливание;
* устранение недостатков физического развития;
* привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям по футболу, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
* обучение основам техники двигательных навыков;
* приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
* воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
* поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

**2. НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ:**

**-** повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта футбол;

- формирование спортивной мотивации;

-укрепление здоровья спортсменов.

Группыформиру­ются на конкурсной основе из здоровых и практиче­ски здоровых учащихся, проявивших способности к футболу, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших прием­ные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 5 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Основными задачами подготовки являются:

* укрепление здоровья, устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
* освоение и совершенствование техники;
* планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;
* формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, психологической и тактической подготовки;
* воспитание физических, морально- волевых качеств.

**1.5.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки**

**ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОТДЕЛЕНИЯ «ФУТБОЛ»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид физической подготовки | Нормативы | начальная подготовка | | | учебно-тренировочные | | | | |
| НП - 1 | НП - 2 | НП -3 | УТГ -1 | УТГ - 2 | УТГ - 3 | УТГ - 4 | УТГ - 5 |
| Общая физическая подготовка | Бег 30 м(сек) | 6,7 | 6,5 | 6,3 | - | - | - | - | - |
| Бег 60 м (сек) | - | - | - | 10,0 | 9,8 | 9,6 | 9,2 | 9,0 |
| Челночный бег 3\*10м (сек) | 10,0 | 10,0 | 9,5 | 9,0 | 8,5 | 8,0 | 7,8 | 7,6 |
| Прыжок в длину с места (см) | 160 | 170 | 180 | 190 | 210 | 215 | 220 | 225 |
| Поднимание туловища (за 1 мин) | 30 | 35 | 40 | 42 | 44 | 46 | 48 | 50 |
| Сгибание рук в упоре лёжа  (раз) | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| Подтягивание (раз) | - | - | - | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Бег 1000 м (мин,сек) | 4,50 | 4,45 | 4,40 | - | - | - | - | - |
| Бег 2000 м (мин,сек) | - | - | - | 9,00 | 8,50 | 8,40 | 8,20 | 8,00 |
| Специальная физическая подготовка | Бег с мячом 30 м (сек) | 7,0 | 6,8 | 6,6 | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,6 |
| Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой) | 30 | 34 | 38 | 42 | 46 | 50 | 54 | 58 |
| Вбрасывание с аута (м) | 6 | 7 | 8 | - | - | - | - | - |
| Ведение мяча, обводка 4 стоек, удар по воротам  (расстояние между стойками 4-2-2-2-10 м) | 14,0 | 12,0 | 10,0 | 9,5 | 9,0 | 8,7 | 8,5 | 8,3 |
| Бег 5\*30 м с ведением мяча (сек) | - | - | - | 42,0 | 40,0 | 38,0 | 36,0 | 34,0 |
| Удар по мячу ногой на точность с 11 м (НП)  17 м (УТГ) по центру (правой и левой ногой по 5 ударов) | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 9 | 9 |
| Жонглирование мячом (кол.раз) | - | - | - | 14 | 18 | 20 | 22 | 25 |

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

***Примерные упражнения на развитие скорости***

1. Из различных исходных положений (стоя боком, лицом или спиной вперед, на одном или обоих коленях, лежа на животе и т.д.) по зрительному или звуковому сигналу выполнить рывки на 5, 7, 10, 15 и 30 м.

2. Подвижные игры «Салки», «Вороны-воробьи», «Мяч капитану», «Перестрелка» и т.п., различные эстафеты.

3. Повторная пробежка коротких отрезков (6-10 м); челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м, 5x30 м.

4. Бег на 15-20 м с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыжками с ноги на ногу.

5. Бег с высоким подниманием бедра на месте в упоре руками на гимнастическую лестницу

6. 6-8 подскоков на месте с последующим рывком на 10-15 м.

7. Старт с места. Бег под уклон бег в гору

8. Из положения выпада занимающиеся выполняют прыжки вверх с быстрой сменой исходного положения.

9. Стартуя с места, выполнить ускорение по песчаной (опилочной) дорожке на 10-15 м. *Вариант:* то же, но бег осуществляется по воде на 8-10 м.

10. Бег за лидером (световым или механическим) на 20-30 м. Старт с места.

11. Старт из различных исходных положений. Бег на 20-30 м (на тело прикрепить пояс весом до 3-х кг).

12. Двойные и тройные прыжки с места в длину.

13. Бег на 15-30 м, начиная движение с поворота на 360°. *Вариант:* бег выполняется приставными шагами левым (правым) боком.

14. В висе на предплечьях на брусьях выполнить беговые движения ногами в высоком темпе.

15. В стойке на плечах в высоком темпе выполнить вращательные движения ногами.

16. Переменный бег на дистанции 120 м, пробегая отрезок 20 м в полную силу, затем отрезок 20 м - расслабленно и т.д.

17. Из положения стоя выполнить рывок на 10-15 м. В конце дистанции, не снижая скорости, следует прыжок вертикально вверх и остановка. *Вариант:* рывок завершается резкой остановкой.

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного мега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры, типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом поворотом, в соревнованиях с партнером за овладением мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-50. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150м (15-20м с максимальной скоростью, 10-15м медленно и т.д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать», и т.д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.)

Бег с изменением направления движения (до 1800). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем произвести рывок в том или другом направлении и т.д.

«Челночный бег» (туда и обратно) 2 х 10м, 4 х 5м, 4 х 10м, 2 х 15м. и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед.

«Бег с тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановки мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей.

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

***Примерные упражнения на развитие выносливости***

1**.** Бег умеренной интенсивности с ходьбой на средние дистанции, а также кросс по пересеченной местности с подъемами и спусками.

2. Длительный бег по периметру игрового поля: по боковым линиям приставными шагами, по линиям ворот спиной и лицом вперед.

3. Бег по игровому полю следующим образом: по боковой линии - бег в среднем темпе, по диагонали - рывок на 10-15 м с переходом на медленный бег, по линии ворот - бег спиной вперед и т.д.

4. Бег по периметру игрового поля с рывками по звуковому сигналу в течение 3-5 с.

5. Бег с препятствиями. Стартуя, занимающиеся через 5 м возвращаются спиной вперед на линию старта, вновь набирают скорость, змейкой обегают 4 стойки, расположенные в 2-х м друг от друга, перепрыгивают через 4 барьера, расположенные в 3-х м друг от друга, и приставными шагами возвращаются к линии старта.

6. Бег прыжками 15 м, поворот направо на 90° - семенящий бег 15 м, поворот налево на 90° - бег с высоким подниманием бедер 15 м, поворот налево на 90° с рывком к месту старта.

7. Игровое упражнение на удержание мяча 5x3 по всему игровому полю.

8. Игровое упражнение 4x4 по всему игровому полю с персональной опекой соперников, владеющих мячом.

9. Игровое упражнение 4x2 на одной половине игрового поля. Владеющие мячом могут выполнять не более двух касаний.

10. Передачи мяча низом, верхом в парах на расстоянии 8-12 м в течение 5-6 мин. *Вариант:* то же, но после каждой передачи - прыжок вверх с махом руками.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшением по численности составом.

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

***Примерные упражнения на развитие гибкости***

1. Ходьба выпадами с пружинистыми покачиваниями.

2. Понять руки вверх и выполнить движения в лучезапястных суставах вперед-назад.

3. Вращательные движения руками с предельной амплитудой с отягощением и без него.

4. Из положения, стоя в 1 м от стены выполнить «падение» вперед с отталкиванием от стены кистями.

5. Вращательные движения в коленных суставах.

6. Вращательные движения туловища в тазобедренном суставе.

7. Вращательные движения правой и левой ногой в тазобедренном суставе (нога сгибается в коленном суставе до 90°).

8. Наклоны к правой и левой ноге, зафиксированной на гимнастической стенке, скамейке и т.п.

9. Из положения сидя, ноги вместе, наклоняясь, коснуться головой коленей.

10. Лежа на спине, достать носками ног пол слева, справа от головы и за головой.

11. Сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади, выполнить отведение в сторону правой (левой) ноги.

12. Из положения стоя на коленях перейти в сед на пятках.

13. Прыжки на месте с одной ноги на другую с активным отталкиванием стопами.

14. Упражнения в парах на сопротивление и растягивание.

15. Имитировать удар по мячу внутренней стороной стопы, выполняя быстрые движения на месте правой и левой ногой.

16. Имитировать жонглирование мячом внешней стороной стопы поочередно правой и левой ногой.

17. Имитировать жонглирование мячом внутренней стороной стопы поочередно правой и левой ногой.

18. Имитировать удар по мячу, летящему на уровне пояса. Движения выполняются правой и левой ногой.

Рациональной методикой развития гибкости является система упражнений, получившая название стретчинг (от англ. - растягивание). Это комплекс упражнений и поз на растягивание определенных мышц, связок и сухожилий туловища и конечностей. Упражнения, включаемые в такие комплексы, достаточно просты и могут выполняться с использованием инвентаря, без инвентаря, а также при помощи партнера.

В стретчинге не используются высокоамплитудные маховые упражнения, любые быстрые и мощные движения при высокой степени растяжения и напряжения мышц, а также такие движения, которые могут механически повредить мышечно-связочные элементы опорно-двигательного аппарата. Суть стретчинга - в чередовании напряжения и расслабления максимально растянутых мышц или растягивании расслабленных мышц. Стретчингу последовательно подвергаются или все основные мышечные группы туловища и конечностей, или же только отдельные, что определяется задачами, решаемыми в данном тренировочном занятии.

Стретчинг следует применять лишь на разогретые мышцы: в подготовительной части занятия - для подготовки мышечного аппарата к выполнению основных упражнении, в основной части - для решения конкретных задач (например, силовых упражнений на определенную мышечную группу), в заключительной части - для релаксации.

Стретчинг также может широко применяться как самостоятельное занятие и в разминке при подготовке школьников к матчу.

Следует учитывать, что стретчинг не заменяет, а только дополняет комплексы общеразвивающих и специальных упражнений, и может быть рекомендован только достаточно подготовленным учащимся. Стретчинг предполагает выполнение упражнений несколькими методами:

- напряжение отдельных мышц или группы мышц с максимальной силой, направленной на предмет опоры, находящийся в статическом положении;

- расслабление мышц в таких упражнениях выполняется в паузах отдыха протяженностью 2-3 с;

- растягивание работающих мышц выполняется плавно с одинаковым напряжением до 20-30 с.

Наибольший эффект от выполнения стретчинга достигается тогда, когда мышцы занимающихся растянуты до границы болевых ощущений. В то же время не рекомендуется добиваться от занимающихся выполнения упражнений при сильной боли на границе переносимости. Целесообразнее несколько увеличить время растянутого состояния мышцы.

**1.6 Перечень информационного обеспечения**

1. Мини-фубол (футзал): Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко. - М.: Советский спорт, 2008. - 96 с.
2. Правила игры в мини-футбол / 5Х5 . Российская ассоциация мини-футбола. –М.1992.
3. Правила игры в футзал. ФИФА. –М.:РАМФ, 2000.
4. Массовый футбол. Организационно-методическое пособие для преподавателей урока физической культуры в общеобразовательных учреждениях и тренеров – преподавателей детско-юношеских спортивных школ. – М., «Российский футбольный союз», 2013 г.
5. Андреев С.Н. Футбол-твоя игра. Книга для учащихся средних и старших классов. -М.: «Просвещение», 1989 г. – 144 с.
6. Мутко, В.Л., Андреев, С.Н. , Алиев, Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 с.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

1. <https://www.chitalkino.ru/golomazov-s-v/teoriya-i-metodika-futbola/> Электронные книги. автор Голомазов С.В. Методики тренировки в футбол.
2. <http://www.rusfutsal.ru/>. Официальный сайт Мини-футбола России.
3. <http://www.amfr.ru/>. Официальный сайт Ассоциации мини-футбола России.
4. <https://rfs.ru/football/3>. Официальный сайт. Российский футбольный союз.
5. <https://www.championat.com/other/_minifootball.html>. Мини-футбол 2019. Новости. Статьи. Подготовка к ЧМ -2020.