

**Отдел культуры, развития спорта и туризма
Лысковского муниципального округа Нижегородской области**

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Физкультурно-оздоровительный комплекс «Олимп»**

Рассмотрено на педагогическом совете
МАУ ДО «СШ «ФОК «Олимп»
Протокол № 1 от «31» августа 2023г.



**Дополнительная общеобразовательная программа
спортивной подготовки
«Футбол»
(начальный этап)**

Срок реализации программы: 3 года

Составитель:

тренер-преподаватель

Коваленко А.А.

тренер-преподаватель

Крючков А.О.

тренер-преподаватель

Климашов А.А.

г. Лысково
2023 г.

Оглавление

1. Общие положения	2
1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки.	3
1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	3
2. Характеристика дополнительной образовательной спортивной подготовки	4
2.1. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.	7
2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	8
2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:	9
3. Методическая часть	15
3.1. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.	15
3.2. Календарный план воспитательной работы.	22
3.3. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним МАУ ДО СШ «ФОК «Олимп».....	24
3.4. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	28
3. Система контроля	33
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной общеобразовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	33
3.2. Оценка результатов освоения Программы.	34
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.....	35
4. Рабочая программа по виду спорта «Футбол»	38
5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материаль-технические, кадровые и информационно-методические условия	60
5.1. Материально-технические условия реализации Программы	60
6. Литература	64

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» (далее—Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по футболу с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Футбол», утвержденным приказом Минспорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 № 1000 (далее – ФССП).

Программа многолетней спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» разработана в соответствии с примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «Футбол», утвержденной приказом Минспорта России от 14 декабря 2022г. №1230 (далее- ПП).

1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Характеристика дополнительной образовательной спортивной подготовки

1.3. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Футбол – олимпийский вид спорта; предусматривает противоборство двух спортивных команд, играющих специальным мячом на размеченной площади стадиона, или спортивного зала соответствующих размеров.

Футболист – спортсмен, систематически занимающийся футболом, воспитывающий волевые качества и совершенствующий свое техническое мастерство, активно выступающий в спортивных соревнованиях по футболу.

Футбол (от англ. football, от foot – нога, ball – 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.

Матч (отдельная футбольная игра) состоит из двух таймов по 45 минут, между таймами перерыв 15 минут, после перерыва команды меняются воротами.

Цель игры - забить мяч в ворота противника, сделать это как можно большее количество раз и постараться не допустить гола в свои ворота. Матч выигрывает команда, забившая большее количество голов.

В футбол играют на поле с травяным или синтетическим покрытием. В игре участвуют две команды: в каждой от 7 до 11 человек. Один человек в команде(вратарь) может играть руками в штрафной площади у своих ворот, его основной задачей является защита ворот. Остальные игроки также имеют свои задачи и позиции на поле. Защитники располагаются в основном на своей половине поля, их задача - противодействовать нападающим игрокам противоположной команды. Полузащитники действуют в середине поля, их роль - помогать защитникам или нападающим в зависимости от игровой ситуации. Нападающие располагаются, преимущественно на половине поля соперника, основная задача - забивать голы.

Футбол предъявляет самые различные требования к мастерству игроков. Это связано с различием их функций в команде и специфическими задачами, которые приходится решать в игре тому или иному игроку. В первую очередь, от футболиста требуется:

- Умение выполнять разнообразные и разноплановые движения и приспосабливаться к различным условиям (к примеру, контролировать скорость бега);
- Мгновенная реакция;
- Коммуникабельность (социальный аспект); - способность быстро принимать решения.

Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважения к партнерам и соперникам, дисциплинированность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

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

В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом:

- Совершенствуется функциональная деятельность организма,
- Обеспечивается правильное, физическое развитие,
- Формируются такие положительные черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность, чувство ответственности.

Также занятия футболом – благодатная почва для развития координационных и кондиционных качеств и двигательных умений школьников.

Проведение тренировочных занятий является обязательным условием чёткой организации тренировочного процесса любой команды. Любая тренировка состоит из теоретической (тактической), технической и «силовой» частей и для каждой из них необходимы соответствующие условия. К ним можно отнести: инвентарь, экипировку, поле, различные тренажеры, восстановительный комплекс.

Выбор тактических действий в футболе напрямую зависит от предпочитаемой тренером стратегии - оборонительной или наступательной.

Одним из основополагающих факторов подготовки футболистов является изучение и совершенствование технической подготовки.

Техника в футболе – это, прежде всего, разнообразные приёмы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях. Она включает передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча.

Техническое мастерство футболистов характеризуется количеством приёмов, которые они используют на поле, степенью их разносторонности и эффективностью выполнения. По этим критериям оценивается уровень технического мастерства. Чем он выше, тем лучше условия для обучения тактике. Игра теряет свою привлекательность для зрителей, и становится скучным зрелищем, если на поле выходят футболисты с проблемами в технике и тактике.

Поэтому начинают обучение техническим приёмам с раннего детства, а затем совершенствуют технику их выполнения до тех пор, пока играют в футбол.

Обучение техническим приёмам необходимо начинать в простых упражнениях, но обязательно дополнять их игрой в футбол.

Упор на «технику» позволяет игрокам во время матча в меньшей степени акцентировать внимание на мяче, его обработке и сохранении, что предоставляет больше времени на разработку комбинаций, оценку ситуации на поле, определение стратегии игры.

Для развития необходимых скоростных и силовых качеств у футболистов необходимо использовать не отдельно взятые упражнения или методы, а целый взаимосвязанный комплекс занятий, обеспечивающие постепенное наращивание физических кондиций и сохранение оптимальной формы в течение максимально долгого времени. Для этого существуют специально разработанные врачами и тренерами команд планы развития физической готовности игроков.

Существует множество разновидностей футбола, в основном с меньшим количеством игроков, в том числе: футзал (AMF) и футзал (FIFA) — мини-футбол (играются в зале на специальном покрытии), шоубол (играется в адаптированной хоккейной коробке с искусственным покрытием), дворовый футбол (играется на любом покрытии на полях любого размера любым количеством людей), пляжный футбол (играется на песке), «речной футбол» (по колено в воде, ежегодный турнир в английском г. Бёртон), «болотный футбол» (играется на болоте), футбольный фристайл (заключается в исполнении всевозможных финтов и трюков), рашбол (играется на поле, разделённом на зоны вратаря, штрафного удара, атаки, защиты и нейтральной), футдаблбол (играется двумя мячами).

Также существуют виртуальный и настольный футбол как спортивные игры и футбол на бумаге как логическая игра.

Поскольку популярность футбола очень высока, существует много игр, имитирующих футбол.

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки определены (Приложение 1 к ФССП).

Приложение 1 к ФССП

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14

На этапе начальной подготовки зачисляются лица не моложе 7 лет, желающие заниматься футболом. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической подготовке для зачисления в группы на данных этапах.

1.5. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс проходит в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели (включая четыре-пять недель летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), в соответствии с предельными требованиями к максимальному объему тренировочной нагрузки

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки определены (Приложение 2 к ФССП).

Приложение 2 к ФССП

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8
Общее количество часов в год	234-312	312-416

Требования к качественному и количественному составу групп на этапах спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года (промежуточная)
Этап начальной подготовки				
До года	7	14	4,5-6	Выполнение нормативов ОФП и СФП
Свыше года	8	14	6-8	Выполнение нормативов ОФП и СФП

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

Подготовка футболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу. Для зачисления на этап начальной подготовки дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения занимающиеся сдают предусмотренные программой спортивной подготовки нормативы.

Выполнение программы по каждому году обучения и требования по общей и специальной физической подготовке, показанный спортивный результат в соревнованиях служат основными критериями работы отдельного тренера.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- Групповые занятия;
- Индивидуальные занятия;
- Работа по индивидуальным планам;
- Тренировочные сборы;
- Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- Инструкторская и судейская практика;
- Медико-восстановительные мероприятия;
- Тестирование и контроль.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов согласно ФССП

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного

Объем индивидуальной спортивной подготовки

Наиболее ощутимым резервом повышения мастерства футболистов является индивидуальная подготовка. Для устранения разночтений целесообразно уточнить существующие терминологические понятия «индивидуальная тренировка», «индивидуальная подготовка», «индивидуализированная тренировка».

Индивидуальная тренировка — это целенаправленное (планомерное и систематическое) воздействие, осуществляемое при выполнении тренировочных и соревновательных упражнений, на конкретные компоненты подготовленности футболиста в целом с целью их дальнейшего развития или совершенствования. Индивидуальная тренировка — это тренировка по индивидуальному плану, выполнение индивидуальных заданий. Она может осуществляться в рамках командных, групповых и индивидуальных занятий.

Индивидуальная подготовка — педагогически направленный процесс развития или совершенствования подготовленности (мастерства) футболиста в целом, включающий всю совокупность факторов, связанных с тренировкой, соревнованиями, восстановлением, с помощью которых достигается готовность футболиста к играм.

Индивидуализированная тренировка — это управляемый педагогический процесс, при котором выбор средств, методов, условий тренировки учитывает достигнутый уровень развития способностей, потенциальные возможности для совершенствования игровых, двигательных, психомоторных качеств, избранный игровой профиль футболиста и реализуется в процессе общекомандной тренировки.

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.

Учебно-тренировочные мероприятия определены (приложение 3 к ФССП)

(Приложение 3 к ФССП)

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количеству суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
		Этап начальной подготовки
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям		
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным	-

	соревнованиям	
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к Чемпионатам России, кубкам России, Первенствам России	-
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия		
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-
2.2	Восстановительные мероприятия	-
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятия в год.
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-

Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности
(приложение 4 к ФССП)

(приложение 4 к ФССП)

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Для спортивной дисциплины «Футбол»		
Контрольные	3	4

Основные	-	-
Для спортивной дисциплины «Мини-футбол (футзал)»		
Контрольные	1	1
Отборочные	-	-
Основные	-	-

Обязательным компонентом подготовки юных футболистов являются соревнования. В спортивной школе предусматриваются соревнования между учебными группами, товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи, районные, городские, областные, всероссийские соревнования с участием команд различных возрастных групп.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют сборные команды, отбирают участников основных соревнований.

Основные соревнования. Целью участия в этих соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмены ориентируются на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

К участию в спортивных соревнованиях к обучающимся, проходящим

спортивную подготовку предъявляются следующие требования:

- Соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта футбол;
- Соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта футбол;
- Выполнение плана спортивной подготовки;
- Прохождение предварительного соревновательного отбора;
- Наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- Соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

3. Методическая часть

3.1. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать: на этапе начальной подготовки – двух часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

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

Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (приложение 5 к ФССП).

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки	
		Этап начальной подготовки	
		До года	До трех лет
1	Общая физическая подготовка (%)	15	15
2	Специальная физическая подготовка (%)	0	0
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0	0
4	Техническая подготовка (%)	50	50
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2	2
6	Инструкторская и судейская практика (%)	0	0
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3	3
8	Интегральная подготовка (%)	30	30

Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки
1 обучения года.

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего часов
Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	46
Техническая подготовка	11	11	10	12	18	10	10	10	16	12	18	18	156
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1				1	1	2					6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2			1	1				2		10
Интегральная подготовка	8	8	10	10	4	10	10	10	6	8	5	5	94
Всего часов	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки
Свыше 1 года обучения.

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего часов
Общая физическая подготовка	6	6	4	6	4	4	6	6	4	6	6	6	64
Техническая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	14	16	14	16	14	186

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка						2	2	2		2			8
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			2	2	2				2	2		2	12
Интегральная подготовка	12	14	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	146
Всего часов	34	36	34	36	34	34	36	34	34	36	34	34	416

При планировании тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы, условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

Тренер-преподаватель должен составлять для каждой группы план-график спортивной подготовки на год, рабочие планы и конспекты тренировочных занятий.

Планирование учебно-тренировочных занятий в период пребывания юных футболистов на сборах и в спортивно-оздоровительном лагере осуществляется в соответствии с программой. Практические занятия проводятся, как правило, два раза в день (в первой и во второй половине дня). Также ежедневно предусматривается утренняя зарядка продолжительностью до 45 мин специальной направленности.

Учет учебно-тренировочной работы ведется в журнале, где указываются сведения о занимающихся, посещаемость занятий, пройденный материал, спортивные результаты. Помимо этого, тренер ведет отчетность в установленном порядке.

Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями игроков, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров к его освоению.

Требования в современном футболе настолько возросли, что рассчитывать на достижение высоких спортивных показателей могут лишь спортсмены, у которых высокий уровень физической, технико-тактической и морально-волевой подготовленности сочетается с глубокими теоретическими знаниями.

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

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

Практический материал программы изучается на групповых тренировочных занятиях, в процессе соревнований, а также при выполнении индивидуальных и домашних заданий.

Во всех возрастных группах большое внимание должно уделяться *физической подготовке*. Для правильного планирования и осуществления тренировочного процесса необходимо учитывать: возрастные особенности

формирования организма детей, подростков и юношей; закономерности и этапы развития высшей нервной деятельности, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий футболом.

При составлении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо учитывать их воздействие, как на отдельные мышечные группы, так и на весь организм в целом, чередовать упражнения для мышц рук с упражнениями для мышц ног, упражнения для мышц спины с упражнениями для мышц брюшного пресса, менять исходные положения и т.п.

При планировании тренировочных нагрузок во всех возрастных группах необходимо учитывать особенности энергообеспечения мышечной деятельности юных футболистов и во всех случаях учитывать режим выполнения упражнений (интенсивность, продолжительность работы, длительность отдыха и количество повторений).

Специальная физическая подготовка должна развивать физические качества, способности, специфичные для футбола, и содействовать быстрейшему освоению технических приемов. В младших группах она осуществляется в основном за счет применения упражнений, совершенствующих тактическое и техническое мастерство футболистов, а в подростковом и юношеском возрасте, кроме того, в тренировочных и календарных играх. Об уровне физической подготовленности судят по результатам выполнения контрольных нормативов, которые введены для каждой возрастной группы.

Оценивая результаты в отдельных видах физической подготовки, тренер должен учитывать индивидуальные особенности и биологический возраст футболистов и устранять недостатки с помощью индивидуальных заданий.

При совершенствовании технических приемов важно постоянно усложнять условия выполнения, максимально приближая их к игровым. Следует учитывать, что эффективность совершенствования технического мастерства юных

футболистов значительно выше при использовании в тренировках подсобного инвентаря; средств, срочной информации.

Тактическая подготовка играет ведущую роль в становлении мастерства юных футболистов. Как всякий целенаправленный педагогический процесс, тактическая подготовка имеет конкретные задачи:

1. Создать предпосылки для успешного обучения тактике игры (развитие необходимых способностей и качеств).

2. Формировать тактические умения в процессе обучения техническим приемам.

3. Обеспечить высокую степень надежности технических приемов игры в сложных условиях.

4. Овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.

5. Совершенствовать тактические умения с учетом игрового амплуа футболиста в команде.

6. Формировать умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперника, внешние условия).

7. Развивать способности к быстрым переключениям в действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению.

8. Изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность.

9. Изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.

Таким образом, тактическая подготовка по своему характеру является одним из сложных этапов спортивной тренировки, который требует серьезного, повседневного и творческого труда.

Обязательным компонентом подготовки юных футболистов являются соревнования. В спортивной школе предусматриваются соревнования между группами подготовки, товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи, районные, городские, республиканские и всероссийские соревнования с участием команд различных возрастов.

Воспитание инструкторских и судейских навыков планируется с 13-14 лет. Учебным планом отводится, а это специальное время. Кроме того, соответствующие навыки совершенствуются в процессе тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

Рациональное планирование процесса многолетней подготовки дает необходимый эффект только при наличии тщательной системы контроля за ходом подготовки. Содержание требований к уровню подготовленности занимающихся спортивной школы по футболу составляют конкретные количественные показатели по основным видам подготовки, физическому развитию, результатам участия в соревнованиях, подготовке кандидатов в сборные команды и команды мастеров.

В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов по общей и специальной физической и технико-тактической, а также теоретической подготовке.

3.2. Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Направление работы	Мероприятие	Срок проведения
1.	Здоровье сбережение	Организация и проведение Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - Формирование здорового образа жизни;	Январь-март

		-Формирование знаний и умений в проведении жизни дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - Подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами вида спорта «Футбол».	
2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета.	Апрель-июнь
3.	Патриотическое воспитание обучающихся	Теоретическая подготовка: беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с воспитанием патриотизма, приглашение именитых спортсменов, тренеров, ветеранов спорта, чувства ответственности перед Родиной.	Июль-сентябрь
4.	Практическая подготовка	Участие в: - Физкультурных и спортивно-	Октябрь-декабрь

	(участие в физкультурных и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждение на указанных мероприятиях; - Тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол».	
--	--	---	--

3.3. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним МАУ ДО СШ «ФОК «Олимп».

Теоретическая часть

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

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому

спортсмену во вне соревновательного периода запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательного периода.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
	1. Теоретическое	«Допинг – ущерб здоровью»	2 раз в год	Ответственный за проведение – тренер-преподаватель.

занятие	спортсмена и его спортивной карьере»		
2. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео. Ответственный за проведение – тренер-преподаватель.
3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Ответственный за проведение – старший методист.
5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов. Ответственный за проведение – тренер-преподаватель.
6. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и	1-2 раза в год	Ответственный за проведение – старший методист. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.

		родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		
--	--	--	--	--

3.4. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Основная цель тренировочного и медико-биологического контроля – содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся. Углубленные медицинские обследования в учреждении проводятся: предварительно - при поступлении в учреждение и периодические (этапный контроль) – один - раза в год.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи:

- 1) Возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта «Футбол»;
- 2) Выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям футболом и необходимости коррекции тренировочной и соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской и физической реабилитации;
- 3) Отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, одежда, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

При контроле за функциональным состоянием организма занимающегося решаются следующие вопросы: отвечают ли их функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям футбола и соответствует ли функциональный потенциал юного спортсмена планируемым спортивным результатам. Выносятся следующие заключения: «соответствует», «не соответствует», «проблематичен», «требуется дальнейшего наблюдения»,

«соответствует уровню функционального состояния организма модельному на данном этапе подготовки», а так же соответствуют ли тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния организма юного спортсмена.

Оперативный контроль осуществляется путем тренировочных и медицинских наблюдений на тренировочных занятиях. При этом решаются следующие задачи: выявления начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках; оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок; оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещения для тренировок, спортивной одежды, обуви); соответствие методике занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия).

При проведении оперативного контроля выявляются также перенапряжения, заболевания, производится оценка функционального состояния спортсмена после тренировочного занятия или соревнования.

Анализ результатов контроля позволяет сформулировать заключение о прерывании, прекращении или коррекции тренировочного процесса, проведения мероприятий по оздоровлению тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

Формы и средства медико-биологического контроля.

Этапный контроль.

Задачи: выявление патологии, перенапряжения, оценка функционального состояния, соответствие между фактическим уровнем и планируемым.

Средства: опрос, визуальные наблюдения, перкуссия, аускультация, измерение АД, ЭКГ, ЭХО-графия, рентгенография, функции внешнего дыхания, эргометрия с газообменом и биохимией крови. Антропоморфологическое обследование, по показаниям РЭГ, ЭЭГ.

Оперативный контроль, медицинские наблюдения.

Задачи: выявление начальных стадий заболевания, перенапряжения. Оценка функционального состояния по реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки. Обследование гигиенических условий тренировок (помещение, состояние воздушной среды, одежда, обувь). Соответствие методики занятий и гигиеническим требованиям (разминка, заключительная часть, восстановительные средства).

Средства: опрос визуальное наблюдение, пальпация, аускультация, измерение АД, ЭКГ, определение гемоглобина, лейкоцитов, молочной кислоты, РН - крови, санитарно-гигиеническое обследования условий тренировок и оценка методик занятий.

Восстановительные мероприятия.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяются на три типа: тренировочные, медико-биологические, психологические. Факторы тренировочного воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- Рациональное применение тренировочных средств разной направленности;
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и целостном тренировочном процессе;
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; - выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; - полноценная разминка и заключительная часть тренировочных занятий;
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления);

- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок. Медико-биологические средства восстановления

С ростом объемов специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юного спортсмена. Психологические методы восстановления

К психологическим методам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразные досуговые мероприятия, создания положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка. Проводить ее можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах психомышечную тренировку рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок.

Методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна, водные процедуры, общий массаж, плавание) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что в начале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем — локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсмена, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях.

3. Система контроля

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

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

На этапе начальной подготовки:

1. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
2. Получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «Футбол»;
3. Формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «Футбол»;
4. Повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
5. Укрепление здоровья;
6. Изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
7. Повысить уровень физической подготовленности;
8. Овладеть основами техники вида спорта «Футбол»;
9. Получить общие знания об антидопинговых правилах;
10. Соблюдать антидопинговые правила;
11. Ежегодно выполнять контроль-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

3.2. Оценка результатов освоения Программы.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся (перевод на следующий этап спортивной подготовки), проводимых спортивной школой. Основными видами текущего контроля в подготовке лиц, занимающихся футболом на этапах многодельного тренировочного процесса, являются:

- уровень общей физической подготовленности обучающихся;
- уровень специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- показатели тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущая аттестация проводится в форме спортивных соревнований с целью проверки уровня готовности футболистов на данном этапе спортивной подготовки. На таких занятиях тренером фиксируется овладение обучающимися уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности.

Текущая аттестация позволяет оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных ребят в плане психической, физической и технико-тактической подготовленности. Текущая аттестация обычно завершает изучение определенного раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава учебных групп или проверки качества работы тренера.

Промежуточная аттестация обучающихся – это оценка результатов освоения обучающимися дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта на определенных этапах (периодах) их реализации посредством комплексов контрольно-переводных нормативов (испытаний), контрольных упражнений.

Задачи промежуточной аттестации обучающихся:

- определение уровня подготовленности обучающихся по базовым предметным областям дополнительных образовательных программ спортивной подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка и др.);

- осуществление контроля выполнения требований к результатам прохождения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» для перевода на следующий этап (период) спортивной подготовки;

- определение необходимости внесения коррективов в содержание и методику образовательной деятельности и учебно-тренировочного процесса.

Промежуточная аттестация проводится один раз в год, и включает в себя оценку уровня подготовленности посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) аттестация обучающихся.

Порядок, форма и условия прохождения аттестации устанавливаются в соответствии с Положением о порядке проведения контрольно-переводных нормативов для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки в МАУ ДО «СШ «ФОК «Олимп», утверждённого приказом директора.

Сроки прохождения аттестации устанавливаются в соответствии с графиком проведения контрольно-переводных нормативов перевода спортсменов на следующий этап спортивной подготовки, утверждаемым директором на каждый учебный год.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации (приложение 6 к ФССП).

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки составлены согласно приложениям, к ФССП. Полный объем нормативов по контрольным и контрольно-переводным нормативам представлен в Положении о «Контрольно-переводных нормативах», утвержденном локальным актом Учреждения.

Приложение 6 к ФССП

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3х10м	с	Не более		Не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10м с высокого старта	с	Не более		Не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3.	Бег на 30м	с	Не более		Не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			100	90	120	110

2. Нормативы технической подготовки						
2.1.	Ведение мяча 10м	с	Не более		Не более	
			-	-	3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10м (начиная со второго года СП)	с	Не более		Не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3х10м (начиная со второго года СП)	с	Не более		Не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года СП)	кол-во попаданий	Не менее		Не менее	
			-	-	5	4

4. Рабочая программа по виду спорта «Футбол»

Основная цель многолетнего тренировочного процесса в учреждении - подготовить высококвалифицированных футболистов, способных в составе команды бороться за самые высокие места на муниципальных, областных и российских соревнованиях.

Система подготовки в учреждении должна основываться на следующих положениях:

1. Целевая направленность подготовки юных футболистов на достижение в будущем высокого спортивного мастерства.

2. Уровень подготовленности юных футболистов на каждом этапе многолетней подготовки должен реализовываться в соревновательных достижениях. При этом на первых двух этапах ведущими являются соревновательные достижения личности. Такие, например, как стремление юного игрока побеждать соперника в любом игровом эпизоде, быть лидером, не опускать руки, если команда проигрывает.

3. В физической подготовке юных футболистов должно быть такое сочетание тренировочных средств, которое обеспечивало бы соразмерность в развитии разных физических качеств. Реализация установки на соразмерность позволит сбалансировать эффективность энергетических механизмов юных спортсменов в зависимости энергетических требований конкретных упражнений.

4. Содержание тренировки на каждом этапе должно обеспечивать перспективное опережение формирования спортивно-технических умений и навыков. Юные футболисты должны постепенно овладевать умениями и навыками в режиме, необходимом для успешной соревновательной деятельности в будущем.

5. Для каждого этапа многолетней подготовки должен быть реализован дифференцированный подход в планировании нагрузок, который заключается в

оптимальном соотношении командных, групповых и индивидуальных упражнений в каждом тренировочном занятии.

Тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

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

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

В спортивной практике встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (обще подготовительный), контрольно-подготовительный (модельный и специально-подготовительный), подводящий, восстановительный и соревновательный.

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

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

Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (однородных) в единой последовательности (как правило в

подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило в соревновательном периоде).

Макроцикл тренировки предполагает три последовательные фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В футболе, в частности, следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три и более соревновательных периода. Необходимости индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовки.

На этапах подготовки важное значение имеет обучение занимающихся технике выполнения упражнения. Формирование двигательных навыков и умений создает необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладел основами техники целостного выполнения упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению тактико-технических особенностей футбола.

На тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов первого года обучения по-прежнему главное внимание должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышения уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение тактико-технических навыков и приемов.

При планировании годичных циклов для спортсменов при обучении свыше двух лет в подготовительном периоде средствами ОФП решают задачи

дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе – повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода – 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа – общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств обучения осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость заданий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня ОФП, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков в перемещениях по пересеченной местности. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучение элементов тактики, организуются тренировочные и контрольные соревнования и сборы. Большое внимание уделяется воспитанию моральных и волевых качеств. Применяется методика решения ситуационных задач, проведение тренинговых занятий.

В соревновательном периоде основная задача – участие в подводящих, контрольных, учебных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивает стабильно высокий уровень общей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнований.

Годовой календарно-тематический план тренировочных занятий по футболу содержит:

1. Реальные объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.
2. Рациональное соотношение программного материала на этапах, мезоциклах и микроциклах каждого года многолетней подготовки.
3. Используются две разновидности годичных планов, которые различаются по своей структуре:

Первая разновидность предназначена для использования на этапе начальной подготовки. Для детей младшего возраста официальные соревнования не предусмотрены, и поэтому в планах нет жестко заданных по продолжительности подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Большой разницы в структуре нагрузок в разных частях года может не быть. Вместе с тем, на структуру нагрузок годичного плана для футболистов этого возраста влияет климатический фактор. Поэтому в теплые месяцы года, когда есть площадки с удовлетворительным травяным покрытием, объем средств технической подготовки должен быть запланирован наибольшим. В зимнее время, когда в большинстве случаев занятия проводятся в помещениях, преобладают упражнения ОФП.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения – основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу тренера на время. Размыкание в колонне и шеренге, на месте и в движении. Повороты на месте. Упражнения на формирование осанки, профилактику плоскостопия. Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, гимнастическая палка) и без предмета.

Разновидности ходьбы (на носках, пятках, внутреннем, внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полуприседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево-вправо, с поворотами туловища влево и вправо).

Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу тренера, с заданием тренера, с предметом в руках.

Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. Запрыгивание на гимнастический мат высотой не более 30-40см. Подвижные игры - «Гонка мячей», «Салки» (Пятнашки), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка»,

«Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Катающаяся мишень» и т.д.

Подвижные игры специальной направленности с элементами футбола. Эстафеты с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без.

Акробатические и гимнастические упражнения – группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и на гимнастической скамейке); ходьба на гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90 градусов; ходьба по рейке гимнастической скамейки, шаги с подскоками, приставные шаги, шаг галопом в сторону; комбинации и комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

Спортивные игры по упрощенным правилам – мини-футбол.

Специальная физическая подготовка

Воспитание физических качеств:

Развитие гибкости – общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук, до предела, полушпагат, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Развитие быстроты – повторный бег по дистанции 10-15м, со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30м. Бег по наклонной плоскости вниз.

Развитие ловкости – разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами руками, жонглирование правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема, бедром). Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов.

Развитие силы - упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Лазанье по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами.

Развитие выносливости – равномерный и переменный бег до 500м, дозированный бег по пересеченной местности. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками. Плавание.

Техническая подготовка.

Вбрасывание мяча руками на дальность и в коридор шириной 2м, удары по мячу (неподвижному, движущемуся) правой, левой ногой. Удары по воротам.

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестный и приставной. Бег по прямой, дугам, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега.

Для вратарей - прыжки в сторону с падением «перекатом».

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны, назад; на месте и в движении.

Остановки выпадам и прыжком (на одну ногу, на две ноги) во время движения. Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема на месте и в движении по катящимся с различными направлениями мячам. Удары внутренней стороной стопы и средней частью подъема по прыгающему и летящему мячу. Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, на месте и в движении по летящему навстречу мячу.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

Остановка мяча. Остановка мяча ногой: подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча. Ведение ногой внутренней частью подъема, внешней частью подъема, средней частью подъема. Ведение левой, правой ногой по прямой, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров; изменением скорости движения, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Финты «уходом» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, при атаке соперника спереди или сбоку, применяя выбивание мяча «ударом ногой», «остановкой ногой» в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения стойка ноги врозь на ширине плеч и в положении шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и прыжками.

Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живот без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и

с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке на месте и в движении.

Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной или двумя руками ладонью и кулаком без падения и в падении на месте и в движении.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения

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

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

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

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, вести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Психологическая подготовка.

Психологической подготовкой называют процесс, в ходе которого происходит формирование личностных и профессиональных качеств футболистов.

Именно поэтому психологическая подготовка спортсменов – неотъемлемая часть многолетней спортивной подготовки, задачами которой является формирование психической устойчивости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

В процессе многолетней спортивной подготовки решение задач психологической подготовки сводится к следующему:

1. Воспитание высоких моральных качеств. Формирование у спортсменов чувства коллектива, разносторонних интересов, положительных черт личности.

2. Воспитание волевых качеств. Основные волевые качества: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

3. Установление и воспитание совместимости спортсменов в процессе их деятельности в составе команды и отдельных звеньев. Важность этой задачи вытекает из специфики футбола как командного вида спорта.

4. Адаптация к условиям напряженных соревнований. В конечном счете, спортсмен должен научиться эффективно применять в игре и на соревнованиях все то, чему он научился в процессе тренировочных занятий. Это достигается системой заданий в тренировочных играх, умелым подбором команд для контрольных игр, руководством футболистами в процессе соревнований.

5. Настройка на игру и методика руководства командой в игре. Правильное использование установок на игру, разборов проведенных игр, замен во время игры и т.д. во многом содействует решению задач психологической подготовки.

На этапе начальной подготовки важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

Основные средства психологической подготовки спортсмена – вербальные (словесные) и комплексные.

К вербальным (словесным) относятся лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

К комплексным – спортивные и психолого-педагогические упражнения.

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

Многолетняя спортивная подготовка неразрывно связана с решением задач воспитания. Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных спортсменов.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте, зависят:

- от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам;
- от убеждений возраста, опыта, характера, темперамента и положения юного спортсмена в коллективе;
- от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

Выделяют несколько основных направлений в многолетней психологической подготовке: 1) воспитание личностных (любовь к спорту и футболу, патриотизм) и волевых качеств

(смелость, решительность, умение играть с любым соперником и в трудных условиях, выдержка и т.п.). Так постепенно формируется характер игрока, который в значительной степени будет определять результативность его соревновательной деятельности;

2) развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание, восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования и т.д.

3) формирование из группы игроков сплоченной команды, способной решать поставленные перед ней задачи.

Важными моментами психологической подготовки является воспитание способности управлять эмоциями и умений готовиться к соревновательной игре. Очень трудно сдерживаться и не отвечать грубостью на грубость. Особенно в ситуациях, когда соперники провоцируют игроков.

Капитан команды управляет ею во время игры, подсказывая партнерам лучшие варианты игровых действий. Но партнеры будут слушать его, если он

будет лидером в игре – лидером по объему и качеству тактико-технических действий и лидером по «духу» игры. Он ведет команду вперед до последних секунд игры.

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

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

Основные направления психологической подготовки на этапах:

Группы начальной подготовки. Требования регулярного посещения занятий. Четкое выполнение требований тренера. Воспитание опрятности. Коллективное выполнение общественно-полезного труда. Преодоление трудностей во время изучения сложных упражнений и технических приемов. Игра при зрителях. Воспитание трудолюбия. Воспитание честности. Подчинение поступков разуму. Привитие бережного отношения к общественной собственности.

Интегральная подготовка

Для успешного выступления в соревнованиях необходима специальная соревновательная подготовка перед основными соревнованиями в годичном цикле. Одной тренировочной деятельности, какой бы она ни была, для успеха недостаточно. Регулярное участие в соревнованиях с различными по стилю игры и уровню подготовленности командами - обязательное условие для приобретения и совершенствования у спортсменов необходимых соревновательных качеств, способствующих эффективному выступлению в основных соревнованиях. Соревновательная подготовка, таким образом, входит составной частью в систему

подготовки в игровых видах спорта и в той или иной форме существует на протяжении всего годичного цикла.

Специфика соревновательной деятельности в игровых видах спорта предполагает целостное проявление всех видов подготовленности, требующее специальной тренировки, что обуславливает выделение в структуре тренировочного процесса раздела «интегральной подготовки». Чем ближе соревнования, тем больше должно быть соответствие тренировочных заданий структуре игрового соревновательного противоборства, их тактическому взаимодействию в рамках отдельных игровых комбинаций. Оработка групповых и командных действий в защите или нападении путем многократного наигрывания тактических комбинаций, на наш взгляд, предусматривает целенаправленное интегративное совершенствование. На практике мы сталкиваемся совершенно с противоположной ситуацией, когда спортсмены не способны оценивать складывающиеся игровые ситуации и предвидеть замыслы противника, в тренировках не создаются условия, где моделировалась бы ситуация, когда игроки должны принимать мыслительные и двигательные решения в условиях ограниченного времени. Таким образом, интегральная подготовка – это многоуровневая система возрастающих по степени сложности микропоединков, включая двусторонние игры, обеспечивающая условия для целостной реализации тренировочного потенциала спортсменов в соревновательном противоборстве.

Для исследования интегральной подготовки важное значение имеет положение о системах, системном подходе. Под системой понимают множество элементов, находящихся в отношениях и связях друг с другом, образующих определенную целостность, единство. С позиций системного подхода интегральная подготовка футболистов будет успешной лишь в том случае, если рассматривать ее как систему логически усложняющихся блоков, которые взаимоотношенно соподчинены и направлены на решение главной задачи - целостной реализации

потенциалов всех компонентов подготовленности спортсменов в игровой соревновательной деятельности.

Вышеизложенное определяет систему интегральной подготовки как рациональное расположение средств и методов в строго логической последовательности, обеспечивающее оптимальные условия повышения эффективности тренировочно-соревновательной деятельности.

Система интегральной подготовки строится на базе целенаправленного применения разработанных комплексов заданий. В зависимости от решаемых задач, задания отличаются разной направленностью, степенью сложности по количеству представленных в них компонентов и их сочетаний. При включении в упражнения двух составных элементов эффект интеграции достигается путем совершенствования одной из сторон подготовленности в рамках многократного выполнения задания, направленного на повышение уровня овладения другим компонентом готовности. При увеличении числа слагаемых тренировочного задания преследуется цель одновременного и последовательного (в одном упражнении) стимулирования развития определенных физических кондиций в сочетании с совершенствованием техники выполнения основных приемов игры и элементов индивидуальной или групповой тактической подготовленности. В процессе формирования многокомпонентных взаимосвязей в упражнениях соблюдается логическая последовательность действий в нападении и защите, присущая содержанию соревновательной деятельности. Упражнения выполняются преимущественно в условиях соревнования по количественно-качественным критериям или в условиях преодоления противодействия различной степени активности. Режим их выполнения варьируется в зависимости от направленности воздействий. Паузы отдыха заполняются заданиями для совершенствования техники владения мячом, упражнения на растяжку. В блоки интегральной подготовки входят специальные задания игрового и соревновательного характера,

ориентированные единой целевой установкой с двух- и многокомпонентными упражнениями.

Только участие в соревнованиях позволяет на практике проверить достигнутый уровень тренированности, повысить надежность игровых действий в напряженных условиях соревновательного противоборства, приобрести необходимую для результативной соревновательной деятельности психологическую устойчивость. Выступление в официальных соревнованиях является завершающим этапом в логической цепи системы интегральной подготовки и в то же время выступает как часть процесса становления и совершенствования спортивного мастерства в годичном цикле.

Ведущими средствами интегральной подготовки служат совмещенные упражнения на стыке двух видов подготовки:

- 1) упражнения с чередованием различных по характеру движений (подготовительных, подводящих, технических, с переключением заданий);
- 2) учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные и календарные игры с целевыми установками на игру.

Основным средством интегральной подготовки является выполнение соревновательных упражнений избранного вида спорта в условиях соревнований различного уровня. Например, в спортивных играх, чтобы играть хорошо, команда должна играть много. Никакие специальные и дополнительные упражнения на технику, силу, быстроту и т.п. не могут заменить учебно-тренировочных и соревновательных игр. Только в играх полностью раскрываются все возможности спортсменов, налаживаются и закрепляется взаимосвязь и взаимопонимание между ними, совершенствуется технико-тактическое мастерство, моральная, волевая и специальная психическая подготовленность игроков.

Одной из задач интегральной подготовки в спортивных играх является проведение учебно-тренировочных игр полными составами с моделированием стиля тактических способов и средств ведения игры команды, с которой предстоит

встреча. Решают ее следующим образом. На основании предварительной информации, полученной при непосредственных наблюдениях или с помощью видеоматериалов, выявляют основные тактические действия и стиль ведения игры команды противника. При этом определяют эффективные тактические комбинации, применяемые командой, наиболее сильно играющих в нападении спортсменов, их манеру атаковать, учитываются излюбленный темп ведения игры команды, ее боеспособность в решающие моменты встречи и волевые качества отдельных игроков.

Одна из задач тренера в интегральной подготовке заключается в том, чтобы футболист получил удовлетворение от поиска решений игровых задач. Нельзя подготовить квалифицированного футболиста, не развив у него игрового мышления. При отсутствии этой способности любые тренерские установки и наработки будут бесполезны. По большому счету работа на тактическое мышление должна стать ежедневной потребностью игрока. Процесс познания тоже может доставлять удовлетворение спортсмену, если активно работает мысль и решаются задачи.

Практически невозможно составить идеальную тренировочную программу, любая самая ценная рекомендация без опыта тренера, без его видения подготовки будет неконкретна. Выбор средств и методов должен соответствовать поставленным задачам, и если мы работаем над этим специфическим процессом (мыслительным), то и результат должен быть соответственным.

В практике спортивных игр почти все упражнения выполняются в трех скоростных режимах: соревновательном и двух тренировочных. Тренировочные - это когда мы разучиваем и совершенствуем, а соревновательный достигают, как правило, только в соревнованиях, поскольку противник адекватен. Тем самым в тренировке закрепляются связи заниженных скоростей игры. Основная же цель тренировочного процесса состоит в том, чтобы увеличить скорость решения задач, скорость исполнения и выйти на соревновательный уровень.

Используя специфические средства, а к ним относятся сама игра и специальные упражнения, мы моделируем соревновательную нагрузку и условия. Не хотелось бы давать категорических советов, поскольку у каждого тренера свои наработанные приемы, но некоторые закономерности развития необходимых требований отметим:

1. Необходимость постепенного увеличения скорости выполнения.
2. Стратегическое и тактическое решение постоянно меняющихся ситуаций и задач.
3. Развитие, понимание и восприятие игры.

Тренировочный процесс подготовки футболистов - это целостная система, где на каждом конкретном этапе решаются специфические задачи по физическому развитию и формированию технико-тактического мастерства.

При выборе средств, методов и приемов подготовки игроков и команды в целом выстраивается гибкая сбалансированная система индивидуальных и командных тренировок с учетом текущего состояния спортсменов, когда такое построение приобретает черты оптимального управляемого процесса. Подобные тренировки несут следующую направленность:

1. В процессе индивидуального совершенствования:

- акцентируется совершенствование «сильных» сторон каждого игрока;
- достигается оптимальное соотношение упражнений, развивающих скоростно-силовые и координационные способности игрока в сочетании с развитием специальной выносливости, быстроты, силы;
- акцентируется работа над специальной быстротой в координационных соревновательных движениях, обеспечивающих становление специфического «чувства мяча»;
- соблюдается сбалансированность физических и психических напряжений в нагрузках, рациональное сочетание «сбивающих» и стабилизирующих условий при выполнении технико-тактических действий;

- рационально варьируются тренировочные нагрузки (от работы в зоне большой интенсивности к работе в зонах высокой и максимальной интенсивности), сочетающие упражнения специализированного и общеподготовительного характера;
- чередуются тренировки с высокой двигательной напряженностью с восстановительными мероприятиями педагогического, психологического и диетологического характера.

2. В процессе командной работы:

- достигается методическое разнообразие игровой и соревновательной подготовки в рамках интегральной подготовки; чередуются усложнение условий игровой практики с облегчением, наигрываются разнообразные тактические схемы построения против сильных и слабых соперников;
- предусматривается оптимальное соотношение творческой инициативы и строгого выполнения установки в игровых действиях, гибкое чередование авторитарного и демократического стиля управления игровой подготовкой;
- учитываются показатели текущей подготовленности ведущих игроков команды; поддерживается положительный микроклимат в команде, партнерство, стабильность внутригрупповых отношений, достигается снижение напряженности, мобилизация воли; дифференцируются игровые обязанности с учетом амплуа.

С целью повышения эффективности интегральной подготовки применяются методические приемы, интенсифицирующие соревновательную деятельность:

- облегчение (усложнение) условий за счет организации соревнований с более слабыми или "удобными" соперниками (более сильным или "неудобным" противником), проведения соревнований в неблагоприятных климатических условиях и др.;
- изменение размеров поля (увеличение или уменьшение), количества игроков, времени владения мячом и др.

В структуре годичного цикла тренировки объем средств интегрального воздействия увеличивается по мере приближения спортсмена к периоду активных выступлений в соревнованиях - на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей. Однако это не означает, что средства интегральной подготовки не находят применения в других периодах и на других этапах совершенствования спортсмена, что позволяет увязывать возрастающий функциональный потенциал спортсмена с реальными требованиями успешного выполнения соревновательной деятельности.

Построение годичного плана тренировки и его последующая реализация являются одним из основных этапов в подготовке спортсмена. В зависимости от того, насколько рационально построен этот процесс, по-разному будут реализованы потенциальные возможности спортсмена, различной будет эффективность выполненных им тренировочных упражнений.

Методика построения тренировочной программы в годичном цикле — исключительно сложный процесс в подборе разнообразных средств тренировочного воздействия, построения и сочетания различных структурных образований тренировочного процесса.

Соответственно фазам становления спортивной формы годичный цикл тренировки подразделяют на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Средства подготовки и тренировочные нагрузки распределяются строго по периодам и этапам подготовки. Каждый из которых имеет свои задачи, решение которых способствует планомерному и постепенному нарастанию уровня тренированности.

В частности, задачи этапа предсоревновательной подготовки: - воспитание специальной соревновательной выносливости;

- достижение оптимального уровня игровой подготовленности команды.

На этом этапе большое внимание уделяется специально-подготовительным упражнениям, тренировочным формам соревновательного упражнения и собственно соревновательным упражнениям.

Задачи соревновательного периода, включающего отрезок времени от первой до последней игры основных соревнований:

- достижение и поддержание оптимального уровня спортивной формы; - совершенствование эффективности технико-тактических действий;
- повышение игровой подготовленности всей команды.

На протяжении соревновательного периода используются все средства тренировки. Обще подготовительные упражнения применяются с целью переключения с одного вида деятельности на другой.

Объем и интенсивность нагрузок в годичном цикле тренировки спортсменов – величины непостоянные и изменяются неравномерно: кривая изменений объема прослеживается по данным изменений числа занятий и состязаний, их длительности, а кривая интенсивности – по величине нагрузок (большая, средняя, малая).

Анализ этих данных позволяет составлять принципиальные схемы распределения нагрузок в годичном цикле тренировки футболистов. В начале годичного цикла (учебного года) – в подготовительном периоде – объем нагрузок постепенно увеличивается, затем стабилизируется, после чего начинает уменьшаться. Интенсивность нагрузок неизменно возрастает с начала занятий на протяжении всего годичного цикла и лишь резко падает в завершающей фазе соревновательного периода. Своей наивысшей точки интенсивность занятий достигает в начале соревновательного периода. Затем, учитывая накапливающееся утомление футболистов, интенсивность занятий постепенно уменьшается. При этом чрезвычайно важно давать футболистам периодические разгрузки.

Ретроспективный анализ особенностей построения тренировки ведущих студенческих команд, изучение мнения тренеров, собственный практический опыт

свидетельствовали, что при составлении годового плана подготовки студенческой сборной команды по футболу необходимо опираться на календарный план соревнований. Число состязаний планируют в соответствии с календарным планом Всероссийских и областных соревнований, при этом учитываются сроки их проведения и трудность.

Все состязания распределяют в годовом цикле по месяцам. Отдых планируют в зависимости от числа и трудности состязаний, объема и интенсивности занятий и степени подготовленности футболистов.

Для определения сдвигов в физической, технической и тактической подготовке футболистов необходимо проводить контрольные испытания (тестирование) и медицинские осмотры.

После того как будут спланированы дни состязаний, отдыха, тестирования и медицинских осмотров, распределяют все оставшиеся дни для занятий различной направленности, длительности и интенсивности.

В тренировочных и соревновательных циклах соблюдается постепенный переход от состязаний и дней отдыха к занятиям, от занятий со средней нагрузкой к занятиям с большой и, наоборот. Воздействие физических нагрузок на отдельные функции, а также на характер восстановительных реакций определяется видом применяемых упражнений, интенсивностью и продолжительностью их выполнения, числом повторений упражнений и величиной пауз между ними. Планируя нагрузку, нужно помнить, что величина ее определяется не столько длительностью занятия, сколько интенсивностью.

5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материаль-технические, кадровые и информационно-методические условия.

5.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- 1) наличие футбольного поля; наличие игрового зала;
- 2) наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала;
- 3) наличие раздевалок, душевых;
- 4) наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- 5) обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- 6) обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

- 7) обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- 8) обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- 9) медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки.

Приложение №10

К ФССП по виду спорта «Футбол»

Таблица №1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
2.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2 х5м)	штук	4
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2 х3м)	штук	4
4.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1х2м или 1х1м)	штук	8
5.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
6.	Манекен футбольный (для обработки ударов и обводки)	комплект	1
7.	Насос универсальный для накачивания мяча с иглой	комплект	4
8.	Сетка для переноски мячей	штук	На группу 2
9.	Стойка для обводки	штук	20
10.	Секундомер	штук	На тренера-преподавателя 1
11.	Свисток	штук	На тренера-преподавателя 1
12.	Тренажер «лесенка»	штук	На группу 2
13.	Фишка для установления размеров	штук	На группу

	площадки		50
14.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
15.	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	2
16.	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой		2
17.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	На тренера-преподавателя
			1

Таблица №2

Спортивный инвентарь, передаваемое в индивидуальное использование						
№ п\п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		
				1 год	2 год	3 год
1.	Мяч футбольный (размер №3)	штук	На обучающегося	1	-	-
2.	Мяч футбольный (размер №4)	штук	На обучающегося	-	1	1
3.	Мяч футбольный (размер №5)	штук	На обучающегося	-	-	-

Обеспечение спортивной экипировкой.

Приложение №11

К ФССП по виду спорта «Футбол»

Таблица №1

№ п\п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	На обучающегося	1

Таблица №2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное использование					
№ п\п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1.	Брюки тренировочные для вратаря	Штук	На обучающегося	-	-
2.	Гетры футбольные	Пар	На обучающегося	2	1

3.	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	Штук	На обучающегося	-	-
4.	Костюм спортивный парадный	Штук	На обучающегося	-	-
5.	Костюм спортивный тренировочный	Штук	На обучающегося	-	-
6.	Перчатки футбольные для вратаря	Пар	На обучающегося	-	-
7.	Свитер футбольный для вратаря	Штук	На обучающегося	-	-
8.	Форма игровая (шорты и футболка)	Комплект	На обучающегося	-	-
9.	Футболка тренировочная с длинным рукавом	Штук	На обучающегося	1	1
10.	Футболка тренировочная с коротким рукавом	Штук	На обучающегося	1	1
11.	Шорты футбольные	Штук	На обучающегося	1	1
12.	Щитки футбольные	Пар	На обучающегося	-	-
13.	Бутсы футбольные	Пар	На обучающегося	-	-

6. Литература

1. Гагаева Г.М., Психология футбола - М.: ФиС, 1969г.
2. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх - М., ФиС, 1980г.
3. Гриндлер К. и др. - техническая и тактическая подготовка футболистов, пер. с немецкого -М., ФиС, 1976г.
4. Губа В. П. Интегральная подготовка футболистов: учеб.пособие / В.П.Губа, А.В.Лексаков, А.В.Антипов - М.: Советский спорт, 2010.
5. Губа В. П., Лексаков А.В. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности: учебное пособие/В.П.Губа, А.В.Лексаков – М.: Советский спорт, 2012.
6. Карпеев, А. Г. Двигательная координация человека в спортивных 41 упражнениях баллистического типа: монография / А. Г. Карпеев. - Омск: СибГАФК, 1998. - 324 с. - ISBN 5-222-08719-0. – Текст: непосредственный
7. Ковалев, В. Д. Спортивные игры: учебное пособие / В. Д. Ковалев. – М., 1998. - 35 с. - ISBN 7-612-19727-1. – Текст: непосредственный.
8. Контрольные упражнения для оценки координационных способностей юных спортсменов: методические рекомендации. - Минск, 2001. – 42 с. - ISBN 978-5-93530-453-9. – Текст: непосредственный.
9. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом М., ФиС, 1981г.
- 10.Кузнецов А.А., Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. IV этап (16-17 лет) – М.: Олимпия, Человек, 2007.
- 11.Кузнецов А.А., Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. II этап (11-12 лет) – М.: Олимпия, Человек, 2007.
- 12.Кузнецов А.А., Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. III этап (13-15 лет) – М.: Олимпия, Человек, 2007.

13. Кузнецов, А. А. Настольная книга детского тренера. I этап (8-10 лет): учебное пособие / А. А. Кузнецов. - М.: Олимпия Человек, 2010. - 112 с. - ISBN 339-525. – Текст: непосредственный. - ISBN 5-7695-3069-3. – Текст: непосредственный.
14. Лалаков Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки футболистов – Омск, 1998.
15. Лисенчук, Г. А. Управление подготовкой футболистов: учебное пособие / Г. А. Лисенчук. – К.: Олимпийская литература, 2003. - 206 с. - ISBN 978-5-7695-8455-8. – Текст: непосредственный.
16. Лях, В. И. Развитие координационных способностей в школьном возрасте: учебное пособие / В. И. Лях // Физкультура в школе. - 1997. - № 5. - С. 25-28. - ISBN 978-5-98724-092-2. – Текст: непосредственный.
17. Лях, В. И. Сенситивные периоды развития координационных способностей: учебное пособие / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры, 1987. - № 2. - С. 56-58. - ISBN 978-5-4468-1295-0. – Текст: непосредственный.
18. Минаева, Н. А. Педагогическая характеристика проявления координационных способностей гимнастов: учебное пособие / Н. А. Минаева // Ежегодник: Гимнастика. - М.: Физическая культура и спорт, 2004. - Вып.1. - 136 с. - ISBN 978-5-9500739-7-7. – Текст: непосредственный.
19. Петров, А. М. Мозг и движение (аспект совершенствования): учебное пособие / А. М. Петров. - М., 1997. - 300 с. - ISBN 978-5-4468-1295-0. – Текст: непосредственный.
20. Петухов А. В. Методика формирования индивидуальной техникотактической подготовки юных футболистов: дис. канд. пед. наук. – М., 1996. – 162 с. - ISBN 978-5-9718-0609-7. – Текст: непосредственный.
21. Пименов, М. П. Футбол: специальные упражнения / М.П. Пименов. - Киев, 2005. - 188 с. - ISBN 978-5-00102-210-7. – Текст: непосредственный.

22. Теория методика Физического воспитания - учебник для институтов.
Физкультура - под общей редакцией Л.П. Матвеева, А.Новикова, 2-е изд., М.,
ФиС, 1986г.
23. Федерального закона от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений
в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской
Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской
Федерации».
24. Федеральный закон от 14.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и
спорте в Российской Федерации»
25. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в
Российской Федерации»
26. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол, 2022.
27. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов - М., 1974г.
28. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта - М.: ФиС, 1980г.
29. Футбол: примерная программа для ДЮСШ, СДЮШОР/ В.П.Губа,
П.В.Квашук, В.В.Краснощеков, П.Ф.Ежов, В.А.Блинов. – М.: Советский
спорт, 2010.
30. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки
для ДЮСШ, СДЮШОР /Российский футбольный союз. - М.: Советский
спорт, 2011.
31. Футбол: учебник для институтов физической культуры - под ред. Полижкиса
М.С., Выжгина В.А. - М., Физкультура, образование и наука, 1999г.
32. <https://minsport.tatarstan.ru/>- Министерство спорта РТ
33. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта РФ
34. <https://rfs.ru/> Российский футбольный союз
35. <http://www.ffrt.ru/> Федерация футбола Республики Татарстан

