

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Юность»
МБУ ДО «СШ «Юность»

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МБУ ДО «СШ «Юность»
от 04.04.2023 № 49/1

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ФУТБОЛ»**

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки-3 года
- учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)-5 лет

г. Нижний Тагил
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

I	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	2
II	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	2
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	4
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия	6
2.5.	Объем соревновательной деятельности	7
2.6.	Годовой учебно-тренировочный план	9
2.7.	Календарный план воспитательной работы	19
2.8.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	23
2.9.	Планы инструкторской и судейской практики	32
2.10.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	33
III	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	37
IV	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»	41
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу	41
4.1.1	Программный материал для групп начальной подготовки	41
4.1.2	Программный материал для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)	57
4.2.	Учебно-тематический план	65
V	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	67
VI	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	68
VII	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ФУТБОЛ» (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по виду спорта «футбол» в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Юность» (далее – Учреждение)

1. Целями Программы является:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 № 1000 (далее – ФССП);
- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.
- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

2. Задачи:

- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по футболу, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники вида спорта, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни;
- сохранение здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствования технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;
- привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющего войти в состав сборных команд региона и страны.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Футбол (от англ. foot —ступня, 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. В настоящее время футбол является самым популярным и массовым видом спорта в мире Правила игры публикуются в ФИФА, но поддерживаются Международным советом футбольных ассоциаций (IFAB). Каждая команда состоит максимум из одиннадцати игроков (без учета запасных), один из которых должен быть вратарём. Правила неофициальных соревнований могут уменьшить

количество игроков, максимум до 7. Вратари являются единственными игроками, которым позволено играть руками при условии: они делают это в пределах штрафной площади у своих собственных ворот. Хотя есть различные позиции на поле, эти позиции не обязательны. Отдельная футбольная игра называется матч, который в свою очередь состоит из двух таймов по 45 минут. Пауза между первым и вторым таймами составляет 15 минут, в течение которой команды отдыхают, а по её окончании меняются воротами. По договоренности до начала матча длительность тайма может быть изменена, если это не противоречит правилам и регламенту соревнования. Перерыв между таймами не должен превышать 15 минут. Перед началом матча производится жеребьевка в том или ином виде (подбрасывание монеты и т.п.). Команда, выигравшая жеребьевку, определяет, на какой половине поля она будет играть в первом тайме, а вторая производит начальный удар по мячу. Во втором тайме команды меняются воротами, и начальный удар выполняет команда, выбиравшая ворота в первом тайме. Если в течение двух таймов команды забили одинаковое количество голов – либо фиксируется ничья, либо может быть назначено дополнительное время: два тайма по 15 минут каждый. Между основным и дополнительным временем матча командам предоставляется перерыв (до 15 минут), а между дополнительными таймами дается лишь время на смену сторон.

Матч проводится на поле с травяным или синтетическим покрытием. В игре участвуют две команды, в каждой – от 7 до 11 человек, у каждого из которых – свое игровое амплуа.

Вратарь может играть руками в пределах штрафной площадки у своих ворот; его основной задачей является защита ворот от попадания мяча (гола).

Защитники располагаются в основном на своей половине поля, их задача – противодействовать нападающим игрокам соперничающей команды.

Полузащитники действуют, как правило, в середине поля. Их задача – помогать защитникам или нападающим в зависимости от игровой ситуации.

Нападающие располагаются преимущественно на половине поля соперника, основная их задача – взятие его ворот (т.е. голы).

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

- соблюдение правил игры;
- ход матча, его временные рамки;
- соответствие используемых в игре мячей нормативным требованиям;
- соответствие экипировки игроков нормативным требованиям;
- покидание поля травмированным игроком (если травма сопровождается кровотечением, игрок может вернуться на поле только по сигналу судьи, убедившегося в том, что кровотечение остановлено);
- отсутствие на поле посторонних лиц;
- предоставление соответствующим органам рапорта о матче, содержащего информацию о результате игры и по всем принятым дисциплинарным мерам в отношении игроков и/или официальных лиц команд, а также по всем прочим инцидентам, происшедшим до, во время и после матча.

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

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

Данная программа является адаптированной к деятельности МБУ ДО «СШ «Юность» и предназначена для подготовки обучающихся на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

Настоящая Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта «футбол», содержит рабочую программу для каждого этапа подготовки, определяет особенности осуществления спортивной подготовки, а также систему контроля и зачетные требования.

Учебный материал для теоретических и практических занятий дан для всех учебно-тренировочных групп. В связи с этим тренеру предоставляется возможность в зависимости от подготовленности учащихся самостоятельно, с учетом возраста воспитанников и целевой направленности занятий, подбирать необходимый материал. В зависимости от условий, периодов подготовки тренер может вносить необходимые коррективы в планирование учебно-тренировочных занятий.

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

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная наполняемость групп(человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14	28
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	12	24

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе рассчитан на 52 недели и ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая шесть недель летнего периода самостоятельной подготовки (учебно-тренировочный процесс во время отпуска тренера-преподавателя и праздничных дней) и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря или учебно-тренировочных сборов. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации.

Недельный и общий объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом ФССП по виду спорта «Футбол», утвержденному приказом Минспорта России от «16» ноября 2022 г. № 1000 представлен в Таблице 2.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (час)

Таблица 2

Этапный норматив	Год обучения	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год
Этап начальной подготовки	1 год обучения	4,5	234
	2 год обучения	6	312
	3 год обучения	8	416
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 год обучения	10	520
	2 год обучения	10	520
	3 год обучения	12	624
	4 год обучения	12	624
	5 год обучения	12	624

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

Для реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол» и обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса применяется очная форма обучения, в том числе с применением дистанционных технологий учебно - тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий.

При построении учебно-тренировочного процесса используется групповая и индивидуальная форма работы. Проводятся теоретические и практические занятия. Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, бесед, анализа проведенных поединков, разбора игр известных футбольных команд.

Практические занятия проводятся как тренировочные соревнования со сверстниками и с командами старшего возраста, занятия по отработке техники, занятия направленные на

общее развитие и оздоровления, домашние задания, соревнования и турниры.

Используются следующие методы проведения занятий: словесные методы, наглядные методы, практические.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, обучающих видеосюжетов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений
2. Игровой метод
3. Соревновательный
4. Метод круговой тренировки

Для реализации программы в условиях ограничительных мер и чрезвычайных ситуаций, а также в условиях заболеваемости в МБУ ДО «СШ «Юность» предусмотрена очная форма обучения с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение - это организация образовательного процесса с применением технологий, обеспечивающих связь обучающихся и преподавателей на расстоянии, без непосредственного контакта. Дистанционное обучение-взаимодействие преподавателя и обучающегося между собой на расстоянии, отражающие все присущие учебному процессу компоненты и реализуемое через средства Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающие самостоятельную работу.

Работа в форме дистанционного обучения проходит по следующему алгоритму:

1. Разработка плана-конспекта на каждое занятие с указанием содержания, формы работы согласно недельной нагрузке (Используемые формы работы: изучение практического материала - устная учебная информация по видам спорта, фото конспекты, индивидуальный план подготовки, аудио-видео сообщение, обучающие видеоматериалы; практические занятия - физические упражнения на развитие различных групп мышц, формирование и развитие различных физических качеств-гибкости, силы, упругости, координации и т.д.)
2. Размещение плана-конспекта с указанием времени, содержания и формы работы в электронных ресурсах.
3. Контроль выполнения заданий.

2.4. Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
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	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий является документом, определяющим перечень муниципальных, региональных, межрегиональных и всероссийских официальных физкультурных мероприятий, а также перечень спортивных мероприятий в целях подготовки спортсменов к предстоящим спортивным мероприятиям.

Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий организации ежегодно разрабатывается и утверждается на основании Единых календарных планов Свердловской области и Российской Федерации.

2.5. Спортивные соревнования

Соревнования, являясь неотъемлемой составной частью подготовки спортсменов, относятся к числу важнейших и наиболее сложных организационных форм спортивной подготовки. Они предусматривают определенную последовательность специальных мероприятий: установка на игру, разминка (самостоятельная или общая); соревнование, разбор выступления, устранение ошибок и слабых мест в подготовке.

Объем соревновательной деятельности

Таблица 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	3	4	3	1
Основные	-	-	1	1

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта;
- соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется командировающей организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании календарных планов межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующей положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях Российской Федерации и Свердловской области.

Обучающиеся при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.6. Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 5

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5	6	8	10	10	12	12	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	2	2	3	3	3
		Наполняемость групп (человек), (мин/макс.)							
		14/28	14/28	14/28	12/24	12/24	12/24	12/24	12/24
1.	Общая физическая подготовка	40-53	40-53	54-71	67-88	67-88	78-81	78-81	78-81
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	-	36-47	36-47	58-63	58-63	58-63
3.	Спортивные соревнования	-	-	-	36-42	36-42	47-50	47-50	47-50
4.	Техническая подготовка	140-162	134-152	178-204	182-203	182-203	109-113	109-113	109-113
5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	3-6	3-6	4-8	36-47	36-47	73-75	73-75	73-75
6.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	9-16	9-16	12-21	10-21	10-21	10-12	10-12	10-12
7.	Инструкторская практика	-	-	-	10-16	10-16	6-9	6-9	6-9
8.	Судейская практика	-	-	-	10-16	10-16	6-9	6-9	6-9
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	9-16	9-16	12-21	10-21	10-21	21-25	21-25	21-25
10.	Восстановительные мероприятия	9-16	9-16	12-21	10-21	10-21	21-25	21-25	21-25
11.	Интегральная подготовка	99-112	10-122	141-162	104-125	104-125	158-162	158-162	158-162
Общее количество часов в год		234	312	416	520	520	624	624	624

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

В зависимости от уровня спортивной подготовленности обучающихся, периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может быть увеличена или уменьшена в пределах годового учебно-тренировочного плана, но не более чем на 25%.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

2.7. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа представляет собой совокупность педагогических воздействий, направленных на решение задач патриотического, нравственного, трудового, социологического, художественно-эстетического, правового, физического воспитания.

Основная цель воспитательной работы - воспитание всесторонне развитой личности, формирование здорового образа жизни, активной жизненной позиции. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на учебно-тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. На протяжении всего периода обучения тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Успешность воспитания юного спортсмена во многом обусловлена способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи специальной спортивной подготовки и общего воспитания, обеспечивая соответствие учебно-тренировочного процесса общей направленности воспитания. Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения участников, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения обучающихся во время их выступлений, тренер-преподаватель может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Цель воспитательной работы: формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством развития социальных компетенций, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи воспитательной работы:

- формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта, культуры и искусства;

- воспитание сознательного отношения к обучению; к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- нравственное, эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

Способы достижения цели:

- четкое планирование воспитательной работы в группах отделения футбола;

- прохождение воспитательной работы через все виды и формы деятельности тренера-преподавателя и обучающегося;

- сотрудничество с родителями и спортивной школой.

Направления воспитательной работы (таблица 6):

- Гражданско-патриотическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.

- Профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки, профессиональная ориентация.

- Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру-преподавателю; приобщение к истории, традициям футбола.

- Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.

- Социологическое: воспитание культуры взаимоотношений в коллективе обучающихся, в семье, в обществе.

Направления воспитательной работы

Таблица 6

Содержание направлений воспитательной работы	Цели и задачи	Формы и средства реализации	Критерии оценки
Гражданско-патриотическое воспитание	формирование у обучающихся высоких нравственных принципов, выработка норм поведения, приобщение к боевым и трудовым традициям народа, разъяснение истоков и пропаганда героизма в вооруженной защите Родины от врагов, воспитание гордости за подвиги старших поколений;	- Посещение музеев; - Месячник военно-патриотического воспитания; - Встречи с представителями всех родов войск, ветеранами; - Спортивные соревнования, участие в военно-спортивных школьных и городских мероприятиях; - Беседы, посвященные военной и патриотической	- Любовь к своему городу, к людям, воспитание гражданской ответственности, желание любить и защищать свой край, свою страну.

		<p>тематике;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Экскурсии, походы, праздники и др. 	
Профессионально-спортивное	<p>формирование физической культуры личности, приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры и спорта, создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию, обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Организация деятельности по охране здоровья и профилактике заболеваний; - Психологические тренинги, беседы, игры; - Участие во внутришкольных, городских, областных спортивных соревнованиях и мероприятиях; - Дни здоровья, специальные спортивные праздники; - Организация инструкторской и судейской практики. 	<ul style="list-style-type: none"> - Спортивные нормативы; - Показатели на спортивных соревнованиях; - Результаты медицинских осмотров
Нравственное воспитание	<ul style="list-style-type: none"> - способствовать осмыслению обучающимися общечеловеческих ценностей, осознанию личностной причастности к обществу, пониманию своего «Я»; - воспитывать у обучающихся правильную нравственную позицию; - воспитывать ответственное отношение ребенка к Родине, обществу, коллективу, людям, труду, своим обязанностям, самому себе, формировать чувство патриотизма и интернационализма, товарищества, коллективизма, активного отношения к 	<ul style="list-style-type: none"> - организация и проведение тематических бесед; организация и проведение диспутов, дискуссий на нравственные и этические темы. 	<ul style="list-style-type: none"> - результаты тестирования «Размышляем о жизненном опыте» с целью выявления нравственной воспитанности. - результаты работы по определению общественной активности обучающихся.

	<p>действительности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - способствовать превращению социально-необходимых требований общества во внутренние стимулы личности каждого ребенка: честь, дом, совесть, достоинство. 		
Правовое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> - содействие самоопределению личности, создание условий для ее самореализации; - формирование у обучающихся целостных представлений о жизни общества и человека в нем, адекватных современному уровню научных знаний; - выработка основ нравственной, правовой, экономической, политической, экологической культуры, оказание помощи в реализации права обучающимися на свободный выбор, взглядов и убеждений с учетом многообразия мировоззренческих подходов; - ориентации на гуманистические и демократические ценности 	<ul style="list-style-type: none"> - изучение правил поведения в спортивной школе и общественных местах; - школьный лекторий «Закон и порядок» (встречи с представителями правоохранительных органов, психологической службы, ГИБДД, медработниками); - общешкольные мероприятия. 	<ul style="list-style-type: none"> - сформированность национального самосознания, патриотического долга, ответственности перед обществом. - Отсутствие правонарушений и преступлений. - Умение вести себя в общественных местах.
Социологическое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> - формирование любви, уважения, чувства долга к родителям, близким людям, ответственности и уважения к окружающим; - воспитание сознательного отношения к совершенствованию окружающего социума, оказание различных форм социальной 	<ul style="list-style-type: none"> - обеспечение комфортных условий для развития ребенка; - индивидуальная работа с детьми и родителями; - психологическая поддержка семей; - родительский всеобуч; - родительские собрания 	<ul style="list-style-type: none"> - благоприятный психологический климат в семье и коллективе; - сформированность здоровых духовных и материальных потребностей; - отсутствие обучающихся на учете в межведомственном банке

	помощи людям		несовершеннолетних; - уважительное отношение к старшим, готовность оказать им посильную помощь.
--	--------------	--	--

Календарный план воспитательной работы разрабатывается и утверждается ежегодно на педагогическом совете, и содержит:

- групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- творческую, исследовательскую работу;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий, в том числе и в летний период;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами Свердловской области и Российской Федерации;
- организацию посещения музеев, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

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

Допинг — это совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

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

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

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной и профилактической работы по использованию допинга в спорте.

Мероприятия для групп начальной подготовки в основном организуются в игровых формах: весёлые старты, интеллектуальные игры, конкурсы рисунков, слоганов, с использованием иллюстративных материалов.

Занятия, в зависимости от формы проводятся в спортивных залах, методических кабинетах, или в помещениях, оборудованных стульями, позволяющими рассаживать участников в различных конфигурациях (в общий круг, по микрогруппам).

Для обучающихся групп тренировочного этапа, профилактическая работа и обучение проходит в форме лекций, дискуссий, семинаров с использованием дистанционных платформ.

Мероприятия направлены на:

- обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, ежегодно разрабатывается и утверждается в соответствии с действующим законодательством.

План обязателен для ознакомления всеми педагогическими работниками. Тренер-преподаватель руководствуется разработанным планом при организации работы с обучающимися.

**Тематический план, направленный на предотвращение допинга в спорте
борьбу с ним**

Таблица 7

Тема занятия	Краткое содержание	Этап подготовки	
		НП	УТ
Вводное занятие	<ul style="list-style-type: none"> - для чего нужен человеку спорт? - почему именно они занимаются спортом? - что такое «чистый» спорт в понимании спортсменов? - почему им нравятся занятия спортом? - что в спорте главное – победа или участие? - смотрят ли они соревнования (по телевизору, на стадионе и т.д.)? - кого из известных спортсменов они знают? - есть ли у них кумиры в спорте? - известны ли им случаи нечестного поведения в 	+	

	<p>спорте, каково отношение спортсменов к таким ситуациям? - чего спортсмены ждут от занятий спортом, к чему стремятся, каковы их мечта в спорте и цель занятий спортом? - можно ли ради победы обмануть соперника?.</p> <p>В беседе не предполагается отнесение ответов к категориям «правильные» и «не правильные».</p>		
<p>Понятие чистоты спорта. Определение «допинга».</p>	<p>Допинг – это стремление нечестным путем добиться победы. Другими словами, допинг – это обман. Допинг – это не просто таблетка или что-то запрещенное, а более широкое понятие, включающее в себя следующее: обман, стремление нечестно победить, что-то использовать запрещенное ради победы на соревнованиях, неуважение соперника, обман себя, нанесение вреда здоровью. Допинг очень опасен для здоровья. Если спортсмен принимает лекарства или таблетки для того, что пробежать быстрее или прыгнуть дальше, то это может очень навредить здоровью – могут появиться прыщи, можно сломать ногу/руку. В итоге, прием запрещенных лекарств может привести к инвалидности или даже смерти.</p> <p>Прием допинга – это проявление неуважения к соперникам.</p> <p>Соревнования – это честная борьба и равные условия для всех участников.</p> <p>Если кто-то обманывает и принимает допинг, то это уже нечестная борьба, неуважение других спортсменов и даже</p>		

	себя. Поэтому лучше честно проиграть, чем нечестно выиграть. Применять допинг запрещено! За это спортсменов наказывают – им запрещают тренироваться, выступать на соревнованиях.		
Антидопинговые правила	11 нарушений правил Наказание за нарушение антидопинговых правил: - спортсмену запрещают тренироваться (могут запретить на год, два, три, четыре и даже на всю жизнь!); - спортсмену запрещается участвовать в соревнованиях; - спортсмена заставляют вернуть все награды: грамоты, медали, призовые деньги и т.д.		
Антидопинговые правила и документы	Антидопинговые правила – это такие же правила, как правила по виду спорта, спортивной дисциплине и т.д., в которых разбирается каждый спортсмен. Эти правила одинаковы для всех спортсменов во всем мире. Если спортсмен не знает антидопинговых правил, он может по незнанию их нарушить, но незнание не будет оправдывать такого спортсмена, и он будет наказан за несоблюдение антидопинговых правил. 11 антидопинговых правил. - запрет на применение допинга (допинг запрещен для всех спортсменов во всех видах спорта и во все странах мира; запрещены не только прием допинга, но и даже попытка применить допинг); За нарушение антидопинговых правил наказывают не только спортсмена, но и тренера, если он побуждает спортсмена принимать допинг. Подробное описание антидопинговых правил содержится в документе, который обязателен для исполнения		+

	<p>всеми спортсменами, – Всемирном антидопинговом кодексе. В 1999 году было создана первая в мире антидопинговая организация – Всемирное антидопинговое агентство, которое и разработало Кодекс.</p> <p>Существует еще один важный для спортсменов, тренеров и спортивных врачей документ – это Запрещенный список. Это список препаратов, лекарств, которые нельзя принимать спортсменам. Этот список обновляется 1 раз в год. Если медицинский препарат включен в такой список, то этот препарат нельзя применять спортсменам. Запрещенный список состоит из трех разделов.</p>		
<p>Допинг-контроль</p>	<p>Любого спортсменам могут попросить сдать пробу для определения того, принимал он допинг или нет. Такая процедура называется допингконтролем (или тестированием).</p> <p>Допинг-контроль проводят специальные люди – инспекторы допингконтроля, у которых есть соответствующие документы. Каждый спортсмен должен помнить, что его в любое время могут протестировать – на тренировке, во время соревнований, даже дома.</p> <p>Соответственно, есть два основных вида тестирования: соревновательное (которое проводится во время соревнований) и внесоревновательное (которое проводится в любое другое время). Спортсмены для анализа обычно сдают мочу, но некоторых спортсменов просят предоставить кровь, а некоторых – и мочу, и кровь. Это зависит от вида спорта,</p>		<p>+</p>

	<p>спортивной дисциплины, а также от того, на присутствие каких веществ планируют анализировать пробу. Процедура тестирования.</p>		
<p>Ответственность спортсмена</p>	<p>1. Спортсмен несет ответственность за свое поведение. Спортсмен должен быть честным, уважать соперников и уважать себя. Он должен понимать, что только упорный труд, дисциплина, правильный распорядок дня, твердость характера, правильное питание, правильный режим тренировок способствуют прогрессу результативности, а не допинг.</p> <p>2. Допинг чрезвычайно опасен для здоровья.</p> <p>3. Допинг может сломать спортивную карьеру и испортить репутацию спортсмена навсегда.</p> <p>4. Антидопинговые правила должен знать каждый спортсмен.</p> <p>5. Спортсмен обязан сказать «нет» допингу. Если спортсмену кто-то предлагает принимать запрещенные препараты, ни в коем случае нельзя этого делать, а о таких случаях необходимо сообщать родителям и тренеру.</p> <p>6. Если спортсмен заболел, нельзя самому решать, какие лекарства принимать, даже если вам советует принять лекарство близкие вам люди – мать, отец, бабушка и др. Спортсмен должен всегда помнить, что одни и те же лекарства для людей, не занимающихся спортом, разрешены, а для спортсменов – запрещены, потому что в них может содержаться допинг. Нельзя заниматься самолечением.</p> <p>7. Спортсмен должен внимательно следить за тем,</p>		+

	<p>что он принимает. Никогда не принимайте незнакомые лекарства или витамины – в них может быть допинг. Незнакомые витамины и добавки могут нанести серьезный, а иногда и непоправимый вред здоровью.</p> <p>8. Спортсмен должен помнить, что допинг – это обман. Когда спортсмен выступает на соревнованиях, он представляет себя, свою спортивную</p> <p>9. Спортсмен должен уметь проигрывать. Это ценное свойство. Точно так же спортсмен должен уметь достойно и честно выигрывать, не унижая соперников своим превосходством. Потому что ситуация всегда может измениться – тот, кто сегодня проиграл, через год может победить, благодаря своему упорству, а тот, кто сегодня победил, завтра может проиграть. Тот, кто обманным путем достигает победы, будет лишен многого. Каждый спортсмен должен верить в собственные силы.</p>		
Тестирование (проба мочи, крови)	<p>Отказ от тестирования. Права и обязанности спортсмена во время тестирования.</p> <p>Оборудования для тестирования и требования к нему. Сроки и условия хранения проб</p>		
Санкции	<p>Санкции зависят:</p> <ul style="list-style-type: none"> - от вида нарушения, - от класса и количества запрещенного вещества, обнаруженного в пробе, - от того, в первый ли раз совершено нарушение. <p>Виды санкций.</p>		
Разрешение на ТИ	<p>Запрещенный список</p> <p>Терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций (ТИ)</p>		

	<p>Спортсмены, входящие в регистрируемый пул тестирования ИААФ, получают разрешение на терапевтическое использование только в соответствии с Антидопинговыми регламентами ИААФ. Спортсмены, которые входят в регистрируемый пул тестирования национальной антидопинговой организации, подают запрос на ТИ в Российское антидопинговое агентство «РУСАДА». Спортсмен должен получить разрешение на использование запрещенного препарата обязательно до начала его использования.</p>		
<p>Информация о местонахождении</p>	<p>Информацию о местонахождении представляют спортсмены, входящие в пул тестирования международной федерации или национальной антидопинговой организации. Представление информации о местонахождении является обязательным требованием Всемирного антидопингового кодекса. Точная информация о местонахождении спортсмена необходима для эффективного проведения внесоревновательного допинг-контроля. Международные спортивные федерации формируют международный пул тестирования, а национальные антидопинговые организации формируют национальный пул тестирования. Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА) не принимает решения о включении спортсмена в регистрируемый пул тестирования. При включении спортсмена в пул, ему направляют следующую</p>		

	<p>информацию: именованное уведомление, инструкцию по использованию системы для предоставления информации о местонахождении, логин и пароль для регистрации и входа в систему, в отдельных случаях – регистрационную форму. Спортсмен, включенный в пул, должен представлять информацию о своем местонахождении, а именно: адрес проживания и тренировок, места посещения и одночасовое окно на каждый день. Спортсмен несет полную ответственность за представленную информацию и должен всегда точно и своевременно ее обновлять.</p>		
Система АДАМС	<p>Система АДАМС – это специальная программа, разработанная ВАДА для хранения данных о спортсменах всего мира, включенных в пулы тестирований. Другими словами, все спортсмены, независимо в каком пуле они состоят, вносят информацию о своем местонахождении в систему АДАМС. Система содержит все результаты тестирований каждого спортсмена с момента его включения в пул, а также, в случае нарушений антидопинговых правил и отбывания дисквалификации, указанная информация отражается в профиле спортсмена. Доступ к системе ограничен числом участников: у каждого включенного в пул спортсмена есть опекающая организация, которая имеет полный доступ к информации о спортсмене. Каждому спортсмену присваивается логин и пароль, который известен только ему.</p>		
Последствия	<u>Анаболические стероиды.</u>		

<p>применения допинга</p>	<p>Последствия приема анаболических стероидов: нарушения гормонального статуса, заболевания печени, повышенный риск сердечнососудистых заболеваний, бесплодие, нарушение функции почек и печени, акне, нарушения менструального цикла, психологическая зависимость, агрессия и др.</p> <p><u>Гормон роста.</u> Использование гормона роста не в медицинских целях может привести к диабету, сердечной недостаточности, повышенному кровяному давлению, акромегалии, гигантизму.</p> <p><u>Эритропоэтин (ЭПО).</u> Прием эритропоэтина не в медицинских целях может привести к повышению вязкости крови, высокому риску тромбообразования, заражению инфекциями, например, гепатитом и СПИД.</p> <p><u>Бета-2 агонисты.</u> Внутривенные инъекции бета-2 агонистов обладают анаболическими эффектами. Все бета-2 агонисты запрещены к применению в спорте, за исключением сальбутамола (в суточной дозе, не превышающей 1600 микрограммов), формотерола (в суточной дозе, не превышающей 54 микрограмма) и сальметерола при ингаляционном применении в соответствии с рекомендациями изготовителя. Побочными эффектами применения бета-2 агонистов являются: головные боли, рак печени, нарушение работы сердца и др.</p> <p><u>Диуретики (мочегонные препараты).</u> Диуретики (мочегонные</p>		
---------------------------	--	--	--

	<p>препараты) являются маскирующим агентом и запрещены в спорте. Использование диуретиков не в медицинских целях может привести к обезвоживанию, обморокам, судорогам, аритмии.</p> <p><u>Кровяной допинг.</u> Кровяной допинг – это применение крови для увеличения количества эритроцитов. В спорте это запрещено. Применение кровяного допинга может иметь серьезные последствия для здоровья: повышенный риск заражения вирусными инфекциями (при использовании крови другого человека), нарушение работы почек, тромбоз, нарушение кровообращения, смерть при применении несовместимой группы крови.</p> <p><u>Внутривенные инфузии.</u> Использование систем не по медицинским показаниям может привести к заражению крови, флебиту, гипергидратации, тромбозу.</p> <p><u>Генный допинг.</u> Побочными эффектами применения генного допинга могут быть: аллергия, онкологические заболевания, нарушение обмена веществ и др.</p>		
--	--	--	--

2.9. Планы инструкторской и судейской практики

Планы инструкторской и судейской практики разрабатывается с целью;

- освоение обязанностей судей при проведении спортивных;
- освоения методик проведения учебно-тренировочных занятий по виду спорта;
- организации судейства спортивно-массовых мероприятий и соревнований.

Инструкторская и судейская практика на начальном этапе спортивной подготовки не предусмотрена

Таблица 8

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
№	Задачи	Виды практических заданий	Сроки

п/п			проведения
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей	В течение года
		Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований	В течение года
2	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
3	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях.	В течение года
		Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года

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

Медицинский осмотр лица, желающего пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в МБУ ДО «СШ «Юность» проводится по программам медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и массовым спортом, углубленного медицинского обследования (УМО) лиц, занимающихся спортом на различных этапах спортивной подготовки, в сроки согласно действующего, в соответствии с этапом спортивной подготовки, на которое зачисляется лицо в организацию:

- для обучающихся МБУ ДО «СШ «Юность» в ГАУЗ СО ВФД г. Нижний Тагил;
- для вновь поступающих, согласно действующего законодательства в медицинских учреждениях по месту прописки (Педиатр или терапевт (по возрасту) в случае установления I или II группы здоровья).

В МБУ ДО «СШ «Юность» используется три основные формы медико-биологического сопровождения:

- этапный контроль, цель которого оценить этапное состояние;

-текущий контроль, основой которого является определение повседневных (текущих) колебаний состояния спортсмена;

- оперативный контроль, цель которого сводится к экспресс-оценке состояния спортсмена в данный момент выполнения тренировочной нагрузки.

Это позволяет определить уровень физической, технической и тактической подготовленности; оценить реакции организма на физические нагрузки, определить изменения в организме занимающихся под влиянием предельной физической нагрузки, выявить степень адаптации организма к ступенчато повышающимся нагрузкам и определить их целесообразности, оценить правильность выполнения технико-тактических действий; подбор физических нагрузок, наиболее пригодных для достигнутого функционального уровня спортсмена.

Для восстановления работоспособности учащихся необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов.

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- 1) естественные и гигиенические;
- 2) педагогические;
- 3) медико-биологические;
- 4) психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после занятий и в дни отдыха. После дневной тренировки могут быть использованы вибромассаж, корригирующие упражнения, психо-реабилитационные процедуры.

В дни отдыха могут быть использованы более интенсивные формы восстановления – парная баня, сауна.

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки.

В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления.

В соревновательном периоде возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование тренировочных нагрузок, т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсмена.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, не довосстановления.

Субъективно футболист не желает выполнять задания, проявляются вялость, апатия, иногда раздражительность, возможны плохой аппетит и сон, нарушение психической деятельности.

Объективные симптомы – снижение работоспособности, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна). В таком состоянии тренировки с повышенными нагрузками должны быть прекращены и должен быть проведен комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

Естественные и гигиенические средства восстановления

К данным средствам восстановления относятся:

- 1) рациональный режим дня;
- 2) правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание;
- 3) естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация учебных и тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще шахматного спорта, так и непосредственно характера тренировочных нагрузок.

Питание спортсмена должно быть подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только калорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

В период интенсивных тренировочных нагрузок целесообразно многократное питание до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Большое значение имеет использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах – факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители.

Экскурсии, выезды на лоно природы должны рассматриваться как обязательная часть не только учебно-воспитательной работы, но и восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки

Педагогические средства восстановления

Под педагогическими средствами восстановления подразумевается организация учебно-тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

- рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма спортсмена, рациональное сочетание общих и специальных средств тренировки, оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов, волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание, широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому, введение специальных восстановительных циклов;
- правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с

суточным стереотипом: полноценная подготовительная и заключительная части занятия, правильный подбор мест занятий, введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона.

Педагогические средства – основные, поскольку нерациональное планирование тренировочных нагрузок нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств.

Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

Большое значение как средство активного отдыха и средство повышения функциональных возможностей организма шахматиста имеет общефизическая подготовка.

Общефизическая подготовка способствует ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяет функциональные возможности организма и позволяет выдерживать более высокие умственные и психические нагрузки. Среди средств общефизической подготовки очень важны бег, ходьба на лыжах, бег на коньках, которые расширяют возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, прыжковые упражнения и силовые локальные упражнения для отдельных групп мышц.

Медико-биологические средства восстановления

К данным средствам и методам восстановления относятся:

- 1) специальное питание и витаминизация;
- 2) фармакологические;
- 3) физиотерапевтические;
- 4) бальнеологические.

Среди медико-биологических средств большую значимость имеет специально подобранное питание, а также витамины.

Психологические средства восстановления

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся многообразные средства восстановления: от психорегулирующих, аутогенных тренировок, индивидуальной работы с психологом до простых отвлекающих приемов. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в шахматах. С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается умственное утомление.

В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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:

1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;

- овладеть основами техники вида спорта «футбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки (указываются комплексы контрольных упражнений с учетом приложений № 6-7 к ФССП и тесты), представлены в Таблица 9-10.

Промежуточная аттестация проводится Организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы, оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств. Факт возникновения обстоятельства непреодолимой силы должен быть документально удостоверен

**Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления
и перевода на этап начальной подготовки**

Таблица 9

№ 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 3x10 м	с	не более		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			-	-	6,0	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 10 м	с	не более		не более	
			3,20	3,40	3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	не менее		не менее	
			-	-	5	4
			100	90	110	105

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

Таблица 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30

1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,70	9,00
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			30	27
2. Нормативы технической подготовки				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,60	2,80
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,80	8,00
2.3.	Ведение мяча 3x10м	с	не более	
			10,00	10,30
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее	
			8	6
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»	

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

4.1.1. Программный материал для групп начальной подготовки

На этапе начальной подготовки осуществляется работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники футбола, выбор

спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки. Продолжительность этапа 3 года.

Основными задачами подготовки являются:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям по футболу, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- укрепление здоровья обучающегося;
- освоение основ техники по виду спорта «футбол»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

1. Общая физическая подготовка.

Виды физических упражнений:

- ходьба (обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, в полуприседе и приседе, скрестным шагом, выпадами, с закрытыми глазами, спиной вперед, на внешней и внутренней стороне стопы, мелким и широким шагом, с преодолением препятствий и т.п.);
- бег (обычный, по прямой и дугам; змейкой; на носках- с высоким подниманием колен; широким шагом, мелким шагом, сочетанием шагов; с захлестыванием голени; скрестным шагом; прыжками; в переменном темпе, замедляясь и ускоряясь; с подлезанием под палки; перепрыгиванием; прыжками; по кругу, в том числе взявшись за руки и т.п.; с изменением направления; с увертываниями; с выполнением заданий по сигналам; челночный; поднимая вперед прямые ноги; из разных стартовых положений; спиной вперед; приставным шагом; ритмичный, аритмичный, различные сочетания бега);
- прыжки (подскоки на носках, на одной, на двух ногах; подпрыгивая с подтягиванием бедер к груди; в глубину — спрыгивание с различной высоты без подскока после приземления и с подскоком; с прыжком вверх; с напрыгиванием на препятствие и с перепрыгиванием через препятствие; в длину и высоту с места; со скакалкой, вращая ее вперед, назад; на двух ногах с продвижением вперед; вверх с касанием предмета головой; через предметы различной высоты; с ноги на ногу;
- подскоки на месте с поворотами вправо, влево, на 180°, 360°; прыжок вверх на двух ногах с 3—4 шагов; прыжки в длину; последовательно через несколько препятствий различной высоты; бег прыжками; через качающуюся скакалку; из глубокого приседа вверх; с продвижением вперед на гимнастической скамейке; прыжки боком с продвижением вперед; перепрыгивая через линии, препятствия; прыжки с продвижением вперед с зажатым между ног мячом или другим предметом и т.п.).

Кроме перечисленных упражнений, предлагаются и другие упражнения, способствующие развитию отдельных сторон подготовленности:

Упражнения для развития и укрепления костно-мышечного аппарата:

В парах:

- стоя друг к другу лицом, стараться перетянуть одной рукой партнера на свою половину, держа его за руку;

- и.п. – руки в стороны. Партнер накладывает свои руки на руки партнера: опускание и поднятие рук с сопротивлением;
- и.п. – присед, ноги на ширине плеч, руки на поясе: вставание с сопротивлением партнера;
- передачи и броски набивных мячей малых размеров из различных исходных положений.

Тренеру: к проведению силовых упражнений надо подходить осторожно, так как при проведении упражнений, обучающиеся могут выполнить далеко не все, поскольку у них нет достаточной общей физической подготовки и навыка выполнения упражнений в определенном исходном положении.

Упражнения для развития прыгучести:

1. Прыжки на одной и двух ногах на матах или песке.
2. Напрыгивание с одной и двух ног на гимнастическую скамейку.
3. Прыжки в высоту и глубину.
4. Прыжки через футбольные мячи, расставленные на различном расстоянии друг от друга в различных направлениях. Выполнять на одной и двух ногах. Расстояние между мячами 30—35 см.

Упражнения для развития прыгучести проводятся:

- прыжки на одной и двух ногах, в парах, когда каждый соревнуется в своей паре на скорость и длительность выполнения;
- напрыгивание производить соревновательным методом между командами;
- прыжки через препятствия проводятся в форме эстафет.

На этапе начальной подготовки должны преимущественно использоваться нагрузки, способствующие разностороннему воздействию на организм юного спортсмена. Объем специальной нагрузки ограничен, а величина его определяется главным образом временем, затраченным на ознакомление с элементами техники футбола. Необходимо чаще практиковать переключения с одного вида мышечной деятельности на другой. Пульс в покое 80-95 уд./мин., при нагрузке — 140-170 уд./мин. Значительное внимание надо уделять воспитанию быстроты движений, поскольку в детском и подростковом возрасте имеются широкие возможности для воспитания этого важнейшего физического качества.

При воспитании **быстроты** надо стремиться к максимальному увеличению темпа бега и частоты движений, не требующих больших мышечных усилий. Предпочтение следует отдавать естественным движениям. Каждое упражнение выполняется кратковременно (10-15 сек.) в виде нескольких серий, интервал отдыха 2-3 мин.

Упражнения для развития быстроты:

- игры и игровые упражнения, которые требуют быстрой ответной реакции на какие-то противодействия;
- упражнения на воспитание стартовой скорости (20-25 м), дистанционной (40-45 м);
- повторный бег с максимальной скоростью, выполняемый в виде эстафет на отрезках до 20 м;
- контрольные упражнения в беге на 10-15 метров.

На этом этапе быстрота воспитывается в тесной связи с ловкостью, что создает необходимую основу для успешного овладения рациональной техникой передвижения.

Понятие «ловкость» в футболе включает в себя все полезные движения и комплекс движений, которые встречаются в игре, могут выполняться с мячом и без мяча, причем учитывается: способность игрока быстро изменять и приспособлять движение в

соответствии с требованиями неожиданно изменившихся обстоятельств в игре; способность овладевать новыми видами движений.

Методика развития ловкости:

- учить сложные в координационном отношении движения;
- учить изменять двигательную деятельность в зависимости от необходимости;
- развивать восприятие движений тела в пространстве (акробатика, батут);
- развивать чувство равновесия;
- развивать экономичность в работе мышц.

Упражнения для развития ловкости и быстроты:

- пробегание 5-10-метровых отрезков по сигналу, из различных стартовых положений;
- мяч у тренера, который подбрасывает его так, чтобы он ударился о землю 3 раза (спортсмены, расположенные в двух командах на расстоянии 5-7 метров одна от другой, должны быстро перебежать на сторону соперника и построиться в одну шеренгу); в) мяч у тренера-преподавателя, две команды на расстоянии 10 м от тренера-преподавателя. Когда тренер-преподаватель, держа мяч перед собой, отпускает его, тогда первые 2 человека стараются завладеть им;
- две команды. По сигналу спортсмены бегут к предметам (мячи, теннисные мячи и т.п), расположенные от них на расстоянии 10-15 м, собирают их и, прибежав обратно, передают предметы партнерам, которые возвращают эти предметы обратно, и т.д.
- две команды. Перед первым лежат несколько мячей. По сигналу, надо быстро передать их стоящему сзади, а тот дальше. Затем повернуться и передать мячи в обратную сторону.

Упражнения и подвижные игры для развития быстроты и ловкости необходимо давать в сочетании с другими упражнениями, так как спортсмены в этом возрасте не могут длительное время выполнять одно и то же упражнение и быстро теряют к нему интерес.

Упражнения для развития гибкости:

- активные свободные движения с постоянно увеличивающейся амплитудой;
- повторные пружинистые наклоны в сторону;
- использование энергии какой-либо части тела;
- активная помощь партнеру.

Специальные упражнения для развития гибкости обычно включаются в подготовительную часть любого учебно-тренировочного занятия. Кроме того, они должны применяться в самостоятельных занятиях. Такая двухразовая тренировка гибкости дает наилучший результат.

Выносливость. Общая выносливость играет вспомогательную роль в развитии всех физических качеств. Юный спортсмен должен иметь достаточно высокий уровень аэробной выносливости для того, чтобы успешно переносить тренировочные нагрузки и наиболее эффективно развивать скоростно-силовые качества. При воспитании выносливости у спортсменов до 12-13 лет нецелесообразно включать в тренировочный процесс упражнения, выполняемые с максимальной скоростью, ибо спортсмены в этом возрасте не способны к продолжительной работе высокой интенсивности.

Координация. Методические приемы:

- введение необычных исходных положений;
- зеркальное выполнение упражнений;

- изменение скорости и темпа движений;
- усложнение координационных движений с помощью заданий типа жонглирования;
- изменение способа выполнения двигательного действия;
- усложнение действий добавочными движениями и комбинирование действий в непривычных сочетаниях (перед ударом – кувырок; перепрыгивание через барьер – удар по воротам и т.п.);
- варьирование тактических условий (игра с разными соперниками);
- введение дополнительных объектов действий и специальных раздражителей, требующих срочной перемены действий (игра в 2-3 мяча, игра в четверо ворот и т.п.);
- изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение (квадраты разных размеров);
- направленное варьирование внешних отягощений;
- использование различных материально-технических и естественных средовых условий занятий для расширения диапазона вариативных двигательных навыков (игра на разных покрытиях).

Упражнения для развития координации:

Акробатические.

1. пять или шесть кувырков в группировке на определенное расстояние;
2. сочетание кувырка с принятием основной стойки;
3. серии кувырков (в каждой серии 2-4 кувырка) через плечо (правое, левое), вперед;
4. кувырки в длину с заданием (на 5 матах сделать минимальное количество кувырков);
5. кувырки назад в группировке;
6. ходьба и упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (высота бревна от пола не более 50-60 см).

Подвижные игры на ограниченной площади опоры.

1. «бой» на гимнастическом бревне (высота бревна более 50-60 см). Спортсмены садятся друг против друга (на одном бревне можно посадить одновременно две-три пары). В руках у каждого футболиста мяч в сетке. Каждый старается сбить соперника с бревна, а сам при помощи обманных движений удержаться на нем;
2. «петушинный бой» на одной ноге. Спортсмены в парах, на ограниченной площади опоры, стараются столкнуть своего соперника и заставить его коснуться пола ногой.

Дети в этом возрасте, когда организм находится в стадии развития и совершенствования, слабо ориентируется в пространстве, поэтому тренеру необходимо учесть, что упражнения должны быть подобраны таким образом, чтобы спортсмены смогли их выполнить (степень трудности) и носить определенный эмоциональный уровень.

Подвижные игры.

Спортсмены 7-9 лет отличаются особой подвижностью, постоянной потребностью к движению. Однако нужно помнить, что организм их не готов к перенесению длительной напряженности. Их силы быстро истощаются, но довольно быстро и восстанавливаются. Поэтому для них игры по времени должны быть непродолжительными с регламентированными паузами для отдыха. Для этого возраста еще не доступны игры со сложными взаимоотношениями между игроками. Их больше привлекают игры сюжетного характера. Действия в коллективе для них сложны, поэтому им больше нравятся игры с пробежками, увертываниями от водящего, прыжками, ловлей и бросанием мячей. В играх

ловкость, быстрота, сила, выносливость развиваются комплексно и очень вариативно. Аналогично идет процесс развития волевых качеств, причем создаются благоприятные условия для воспитания не только сильной, но и гибкой воли. Элементарно-спортивные игры подразделяются на:

- Некомандные.
- Переходные к командным.
- Командные.

Некомандные игры — участники действуют в основном исходя из личных интересов и, как правило, в одиночку. Обычно эти игры лишены организованного сотрудничества, но элементы взаимопомощи в них имеют место («Пятнашки», «Пустое место» и т.п.). Они содействуют формированию индивидуального поведения в коллективе, самостоятельно ориентироваться, воспитывают волевые качества.

Переходные к командным — наряду с возможностью действовать в своих целях, имеется возможность не только оказывать помощь другим участникам игры, но даже вступать в некоторое, чаще всего временное, сотрудничество. Причем такая помощь связана со значительным риском для ее инициатора. Эти игры воспитывают такое ценное качество, как стремление к взаимопомощи, приучают к разумному риску, преодолению эгоистических наклонностей, согласованию своих действий с действиями других.

2. Техническая подготовка

Основные правила проведения занятий:

1. Не спешить с переходом к изучению новых упражнений.
2. Не перегружать занятие новыми упражнениями.
3. Включать в занятие ранее изученные и прочно усвоенные элементы в новых сочетаниях и вариантах.
4. Повышать интенсивность и длительность выполнения упражнений.
5. Периодически объективно оценивать достижения спортсменов (нормативы, соревнования и т.п.).
6. Соблюдать правильные интервалы между занятиями.

Техническая подготовка в возрастной группе 7-летнего возраста

Центральная задача — ознакомление с техническими приемами игры в футбол.

Техническая подготовка в возрастной группе 8-летнего возраста

Центральная задача — дать возможность юным футболистам проявить индивидуальные формы технического выполнения приемов, соответствующие их возможностям.

Вспомогательные задачи:

- дать характеристику теоретической основы технических приемов;
- нацелить юных футболистов на выполнение технических приемов в условиях игровых упражнениях и самой игры.

Начальное обучение носит форму ознакомления с техническими приемами и начинается с создания представления о них. С этой целью обучающим объясняют назначение данного приема, и показывают его. Одновременно акцентируют внимание на наиболее важных деталях движения. Важно, чтобы обучающиеся поняли, осмыслили материал.

Следует ознакомить со всеми техническими приемами. На этом этапе подготовки футболист сам выбирает (с помощью тренера-преподавателя), наиболее приемлемые для себя технические приемы, которые разучивает на занятиях.

Известно, что высокую технику, прежде всего характеризует ее рациональность. Выполнение отдельных приемов высокотехнического футболиста отличается уверенностью, непринужденностью, основное внимание его направлено не на само выполнение приема, а на решение тактической задачи. Поэтому, при обучении юных футболистов приобретению разнообразных двигательных навыков, совершенствованию чувства движений следует уделять большое внимание.

Изучение техники в этом возрасте целесообразно вести целостным методом с некоторым акцентом на детали выполнения технического приема. Хотя у юных спортсменов очень развито запоминание, на занятиях следует изучать не более 2-х приемов. Учитывая, что новые двигательные навыки возникают на базе ранее освоенных, надо использовать естественную взаимосвязь и структурную общность различных технических приемов и способов.

Техническая подготовка в возрастных группах 9-летнего возраста

Решается основная задача данного этапа — создание у спортсменов целостного зрительного представления и двигательного ощущения выполняемого действия и его основных элементов. При изучении техники в этой возрастной группе юных футболистов тренеру следует придерживаться такой последовательности:

1. Демонстрация (показ), рассказ.

В рассказе необходимо дать точное терминологическое наименование действия, сообщить сведения о его назначении и месте применения в игровых условиях, объяснить принципы выполнения. Рассказ должен быть четким, кратким и образным.

Показ должен быть образцовым по внешней форме, с необходимым воспроизведением временных, пространственных и силовых характеристик движения. Часто показ сопровождается пояснением, которое усиливает и углубляет его восприятие.

Показ должен выполняться квалифицированно, несколько раз. Рассказ и пояснения при показе должны быть краткими и понятными, с обращением внимания спортсмена на тот или иной элемент движения, при выполнении которого они делают больше всего ошибок.

2. Разучивание в целом, разучивание по частям.

Разучивание следует начинать с разучивания в целом, затем исправлять при необходимости отдельные детали. Нельзя оставлять ошибок без замечаний. При необходимости нужно давать подводящие упражнения, которые наиболее эффективны перед непосредственным разучиванием технического приема.

3. Повторение технического приема в различных упражнениях.

При повторении следует учитывать психологические особенности детского и юношеского возраста и разнообразить упражнения. Определяя меру повторения, необходимо учитывать, что новые координационно-сложные упражнения быстро вызывают у юных футболистов утомление соответствующих нервных центров. Поэтому, на данном этапе наиболее эффективно серийное повторение упражнений (2—3 серии по 8—10 повторений в каждой). Интервалы между сериями должны быть достаточными для отдыха. В это время можно сделать замечания, внести поправки, уточнения, еще раз показать упражнение. Изучение нового материала продолжается в течение 3—5 последующих тренировок. Ни одно упражнение не должно выполняться небрежно. Небрежность на занятиях и тренировках повлечет за собой небрежность, несобранность и в игре.

Каждый прием обучающийся должен выполнить сразу же в движении (на месте его выполняют, когда создаются первичные представления). И только в тех случаях, когда

делаются серьезные ошибки, нарушающие общую структуру движения, следует упростить условия его выполнения.

4. Выполнение технического приема на оценку.

Выполнение технического приема на оценку может проводиться в процессе обучения, причем оценка должна быть объективной. Надо поощрять соревнования не только среди футболистов всей группы, но и между двумя-тремя.

Работая над технической подготовкой в возрастных группах 9-летнего возраста, необходимо иметь ввиду еще ряд положений:

а) повторение изучаемых технических приемов должно происходить при малых и средних усилиях. Тренер должен решить самостоятельно, когда следует усложнить условия выполнения технического приема, или же переходить к изучению следующего в зависимости от усвоения тренировочного материала. К упражнениям, в которых технические приемы выполняются с предельными усилиями, следует переходить только тогда, когда прием или действие будут освоены в достаточной мере. Особенно важно помнить, что количество повторений тех или иных физических упражнений, элементов техники должно быть таким, чтобы они выполнялись свободно, без лишних напряжений. При появлении хотя бы небольшой усталости, упражнение (с целью разучивания) должно быть прекращено. б) для закрепления технических приемов, необходимо использовать и саму футбольную игру. Игры рекомендуется проводить с заданием, которое должно предусматривать частое применение изучаемого технического элемента. Например, на занятии изучался удар внутренней стороной стопы. В игре возможно следующее задание: все передачи производить только ударом внутренней стороны стопы. После разучивания удара головой, можно в конце занятия проводить игру в ручной мяч без вратарей и мяч считать забитым только ударом головы, или все передачи делать только ударом головы.

б) в конце занятий по изучению технических приемов, с целью поднятия эмоциональности проведения занятий, необходимо проводить игровые упражнения. Содержание игровых упражнений тренер должен варьировать сам, в зависимости от подготовленности занимающихся и задач занятия.

с) эффект овладения техникой возрастает, если после серии частых занятий по повторению, сделать перерыв на 2—4 занятия.

д) очень важно постоянно работать над ошибками обучающихся. Для исправления ошибок тренер-преподаватель должен сам четко знать их причины.

Технические приемы.

Обучение на данном этапе начинается с изучения техники передвижения. Параллельно осуществляется знакомство с приемами техники владения мячом и с основными способами выполнения этих приемов.

Техника передвижения составляет основу (базу) футбола и входит в него как неотъемлемая составная часть. Она включает в себя группу приемов: бег, прыжки, остановки, повороты.

Бег — при обучении технике полевого игрока используют бег обычный (для выхода на свободное место, для преследования соперника и т.д.), спиной вперед, скрестным шагом и приставным.

Прыжки — в футболе выполняются толчком одной и обеими ногами; в игре применяются прыжки вперед, вверх, в стороны.

Остановки — выполняются прыжком и выпадом, и служат эффективным средством изменения направления движения.

Повороты — позволяют футболистам с минимальной потерей скорости менять направление движения. Выполняются переступанием или прыжком (в зависимости от ситуации — в стороны или назад).

Обучать технике передвижения следует с первых занятий, а дальнейшее совершенствовать — на протяжении всех этапов подготовки.

После освоения отдельных приемов и способов — отрабатывать возможные сочетания в игровой обстановке.

Упражнения по технике передвижения необходимо систематически включать в подготовительную часть тренировочного занятия, а при постановке спецзадачи — в основную.

При обучении технике передвижения используют:

1. Стартовые ускорения в беге по прямой, дугам, кругу и остановки.
2. Стартовые ускорения после поворотов и прыжков.
3. Стартовые ускорения из различных положений (с высокого и низкого старта, из полуприседа, сидя, из положения лежа и т.д.).
4. Бег в сочетании с прыжками.
5. Бег в сочетаниях с поворотом на 90, 180 и 360 градусов.
6. Прыжки:
 - на одной ноге вправо и влево с продвижением вперед и назад, с разной последовательностью;
 - попеременно на правой и левой ноге с продвижением в разных направлениях;
 - толчком обеих ног вправо и влево с продвижением вперед — назад, вправо - влево, с продвижением в разных направлениях.

Беговые и прыжковые упражнения выполняются в измененном ритме на размеченной (поперечными линиями с промежутками от 85 до 190 см) дорожке длиной 20—30 м. Короткие и длинные промежутки чередуются в разных вариантах: два коротких — один длинный, два длинных — три коротких и т.д. пробегая дистанцию необходимо наступать на поперечные линии.

«Ведение мяча»

Это основной прием владения мячом, который представляет собой сочетание бега (реже — ходьбы) и ударов по мячу ногой различными способами.

а) Начинать тренировку следует с **ведения мяча по прямой носком, подъемом, затем внутренней и внешней стороной подъема**, чередуя каждый последующий способ ведения с ранее изученным. При ведении мяча ногой, удары наносят в нижнюю часть мяча. Исходя из тактических задач, удары по мячу при ведении выполняются с разной силой. Если нужно быстро преодолеть значительное расстояние, то мяч отпускают от себя до 10—12 м. При противодействии противника возникает возможность потери мяча, поэтому следует постоянно контролировать мяч и не отпускать его от себя дальше 1—2 метров. При этом, что частые удары по мячу снижают скорость ведения. Если же соперник атакует сбоку, необходимо наклонить туловище в сторону соперника, а мяч перевести под дальнюю от него ногу. При ведении средней частью подъема и носком осуществляется

преимущественно прямолинейное движение. Ведение внутренней частью подъема дает возможность выполнить перемещение по дуге.

б) *Ведение внутренней стороной стопы* позволяет существенно менять направление движения. Однако к ведению мяча внутренней стороной стопы следует приступать осторожно в связи со сложной структурой движения ног. Спортсмены при выполнении этого приема продвигаются вперед боком, сосредотачивая все внимание лишь на мяче.

в) *Ведение внешней частью подъема* можно считать наиболее универсальным, оно дает возможность выполнить прямолинейное перемещение, движение по дуге и с изменением направления.

г) *К ведению мяча по дугам, зигзагам* с изменением направления следует приступать после того, как спортсмены хорошо освоили технику ведения мяча по прямой в сочетании со всеми способами.

«Остановка мяча».

Параллельно с тренировкой ведения мяча можно приступить и к тренировке остановок мяча, начиная с простейших (остановка мяча подошвой, внутренней стороной стопы), постепенно переходя к более сложным (подъемом, внешней стороной стопы).

а) *Остановка мяча ногой (подошвой)* осуществляется следующим образом: игрок мягко встречает мяч ногой, слегка согнутой в колене и вынесенной вперед (носок поднят, пятка опущена); туловище слегка наклоняют над мячом. Если мяч опускается то, прежде всего надо рассчитать место его приземления и остановить выставленной вперед ногой, слегка согнув ее в колене. Для полной остановки мяча носок опускают, прижимая мяч к земле. При неполной остановке мяча в момент соприкосновения с подошвой, останавливающую ногу немного поднимают — тогда мяч отходит несколько вперед или в сторону от ноги.

б) *Остановка внутренней стороной стопы мяча, катящегося навстречу*: игрок поворачивает ногу носком наружу, вес тела переносит на опорную ногу; в момент соприкосновения с мячом ногу отводит немного назад, уступая движению мяча. Останавливающая поверхность приходится на середину внутренней поверхности стопы. При остановке мяча, падающего сверху, расслабленную ногу следует отвести назад (если мяч опускается навстречу) или в сторону (если он опускается сбоку). Угол наклона туловища и останавливающей ноги изменяется в зависимости от высоты полета мяча. Если он падает под большим углом, останавливающую ногу сгибают больше и наоборот.

в) *Остановку мяча внешней стороной стопы* выполняют согнутой ногой, вынесенной впереди опорной; при приеме мяча ногу расслабляют. Движение при остановке мяча, летящего на уровне коленного сустава, существенно не отличаются от движений при остановке катящегося мяча, однако нога, останавливающая низко летящий мяч, в подготовительной фазе сгибается в коленном суставе и поднимается до уровня мяча. Высоколетящие мячи останавливаются в прыжке — толчком одной или двух ног выполняется прыжок вверх: останавливающая нога сильно сгибается в тазобедренном и коленном суставе, стопа разворачивается наружу.

г) *Остановка мяча серединой подъема*. Выставленная вперед нога встречает опускающийся мяч серединой подъема (ближе к пальцам), после чего вместе с мячом резко опускается на землю. Остановка подъемом мячей, летящих с низкой траекторией: останавливающая нога, согнутая в тазобедренном и коленном суставе (примерно 90°), выносится вперед, носок оттянут вниз. В момент соприкосновения мяча и подъема (при

большой скорости мяча — несколько раньше) выполняется амортизирующее движение назад; останавливающая поверхность приходится на среднюю часть подъема. Обучать остановкам мяча туловищем, грудью, головой на первом этапе обучения не рекомендуется.

«Удары».

На протяжении всего тренировочного процесса и совершенствования удары по мячу составляют основу тренировочных упражнений.

Главной задачей при обучении ударам является задача поставить удар, т.е. научить бить сильно и точно из различных положений, а также научить дифференцировать силу удара по мере надобности.

Начинать обучение ударам ногой следует с простейших ударов, постепенно, по мере усвоения, переходя к более сложным.

Сначала разучивают удары по центру мяча, а затем переходят к «резаным» ударам. Самой типичной ошибкой при «центральных» ударах по мячу является недостаточно оттянутый носок стопы. Особое внимание следует обратить на выполнение последнего бегового шага перед постановкой опорной ноги — он служит подготовительной фазой удара, и во многом определяет успешность выполнения приема. Длина последнего шага превышает длину остальных на 30—50%. Акцент на увеличенный последний шаг (для этого можно использовать специальную разметку) позволяет избавиться от существенного недостатка в технике многих футболистов: преждевременного (без замаха) проявления усилий. Активный толчок при увеличенном последнем шаге вызывает значительный замах ударной ногой до момента постановки опорной и открывает возможность лучшего использования сил реактивности.

Основные задачи при отработке ударов (освоение основ техники, развитие сил и быстродействия, воспитание меткости) необходимо решать параллельно, поскольку одновременный акцент на разных качественных сторонах двигательного навыка дает больший эффект, чем акцент на каждой из сторон в отдельности.

Следует руководствоваться основным правилом, по которому перед ударом вес тела следует перенести полностью на опорную ногу, для выполнения сильного удара обеспечить максимальную амплитуду движения стопы. Если время для осуществления удара ограничено, то выполняют его с короткого замаха.

В момент удара все звенья бьющей ноги (бедро, голень, стопа) закреплены, таз несколько повернут (за исключением удара внутренней стороной стопы), благодаря чему в выполнении удара участвует не только стопа, но и все тело. Так как эта масса во много раз больше массы мяча, то и нога, и туловище после нанесения удара не останавливаются, а продолжают движение вперед. Опорную ногу, слегка согнутую в колене, ставят чаще всего с пятки, и, по мере движения тела, переносят на всю ступню; затем, в момент отрыва мяча от стопы поднимаются на носок.

При ударе по мячу, катящемуся от игрока, опорная нога ставится сбоку — за мяч.

При ударе по мячу, катящемуся навстречу, опорная нога не доходит до мяча.

Если мяч катится сбоку (справа или слева), то рациональнее выполнить удар ближней ногой к мячу. Во всех случаях, расстояние постановки опорной ноги зависит от скорости движения мяча и его необходимо рассчитать так, чтобы во время ударного движения мяч поравнялся бы с опорной ногой.

а) *Удар носком*

Опорную ногу ставят сбоку от мяча и несколько сзади него. Бьющую ногу, согнутую в колене в момент замаха, при соприкосновении с мячом почти выпрямляют. Носок

приподнят вверх, опущенная вниз пятка почти касается земли. Бьющая нога выполняет удар по мячу в тот момент, когда начинается движение вверх, туловище наклонено вперед. Удар носком наносится в центр мяча. Если мяч надо послать верхом, то удар наносят ниже. Удар в край придает мячу полет по дуге вправо или влево.

б) Удар внутренней стороной стопы

Удар осуществляют ногой, развернутой носком наружу. Опорную ногу, согнутую в колене, ставят несколько сбоку от мяча; бьющую ногу, слегка согнутую в колене, поворачивают в тазобедренном суставе наружу. Удар выполняют с небольшим замахом и резким движением напряженной ногой с закрепленным голеностопным суставом. Носок стопы несколько приподнят. Удар выполняется серединой внутренней поверхности стопы. Положение ноги во время удара сохраняется и во время проводки.

в) Удар серединой подъема (прямым подъемом)

С последним шагом разбега опорную ногу, слегка согнутую в колене, ставят на линию мяча, несколько сбоку от него (примерно в 15 см). Бьющую ногу, находящуюся сзади согнутой в колене, резко посылают к мячу. В момент удара колено бьющей ноги должно быть над мячом. Удар выполняется серединой подъема с максимально оттянутым вниз носком. Чтобы мяч полетел низко, тело игрока в момент удара наклонено вперед (голова должна быть над мячом или несколько впереди него). Высота полета мяча и правильность удара зависят от положения опорной и бьющей ноги (большого или меньшего сгибания в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах), а также от положения туловища и точки нанесения удара. Нанесение удара серединой подъема не в центр мяча, придаст ему вращение вперед-вправо или вперед-влево.

г) Удар внутренней частью подъема.

Этот удар наносят частью стопы, прилегающей к большому пальцу и несколько выше. Разбег при выполнении удара производится обычно под углом 45° по отношению к мячу и цели. Согнутую ногу (опорную) ставят несколько позади и сбоку мяча, а бьющую отводят при замахе назад и несколько внутрь. Туловище во время удара правой ногой отклоняют влево, а при ударе левой — вправо. Удар может быть произведен как с прямого разбега, так и под углом к направлению полета мяча. Чтобы мяч полетел низко, надо в момент удара колено бьющей ноги вывести вперед, оттянуть стопу вниз и ударить в среднюю часть мяча. Внутренней частью подъема, посылают так называемые «крученые мячи». При выполнении такого удара бьющая нога наносит удар в край мяча и делает «проводку» в направлении его полета и в сторону опорной ноги.

д) Удар внешней частью подъема

Удар выполняется частью стопы, прилегающей к мизинцу. Опорную ногу ставят сбоку от мяча и несколько сзади. Бьющей ногой делают замах, туловище наклоняют вперед так же, как при ударе серединой, подъема, а стопу с оттянутым носком поворачивают внутрь. Высота полета мяча зависит от точки соприкосновения с мячом и положения опорной и бьющей ноги.

е) Удар по мячу головой (с 8-9 лет).

Удар выполняется без прыжка и в прыжке, лбом и боковой частью головы. Удар по мячу, летящему навстречу, без прыжка, выполняется следующим образом: ноги ставят в положении шага и сгибают в коленях; туловище вместе с головой отклоняется назад; вес тела полностью переносится на ногу, находящуюся сзади, руки, согнутые в локтях, перед грудью. Удар осуществляют, резко выпрямляя стоящую сзади ногу, и одновременно делают движение туловищем вперед. В конечной фазе делают резкое движение головой в шейной части, усиливающее удар, добавляется рывковое движение руками назад. При ударе по мячу, летящему, например, слева. Делают шаг правой ногой вперед-вправо и,

сгибая ее в колене, переносят на нее вес тела, поворачивая туловище влево-назад, затем наносят удар лбом. При ударе боковой частью головы мяча, летящего справа, туловище отклоняют, а вес переносят на согнутую левую ногу. Удар выполняют резким разгибанием левой ноги, делая туловищем движение навстречу мячу. В последний момент резким движением наносят удар по мячу боковой частью головы. В момент удара вес тела переносят на правую ногу. Удар серединой лба в прыжке выполняется при отталкивании вверх одной или двумя ногами. Руки, несколько согнутые в локтях, энергично движутся вверх до уровня груди, что способствует увеличению высоты прыжка. Непосредственно после отталкивания, туловище отклоняется назад (замах). Ударное движение начинается в момент (или несколько раньше) достижения наивысшей точки прыжка. Удар необходимо выполнить в наиболее высокой точке прыжка и в момент прохождения туловищем и головой фронтальной плоскости. При ударе с поворотом в прыжке сразу же после отталкивания тело поворачивается в сторону удара, а туловище одновременно отклоняется назад. Дальнейшие действия схожи с ударом серединой лба в прыжке.

«Вбрасывание мяча из-за боковой линии».

Исходное положение — стойка ноги врозь (на ширине плеч) или в положении шага. Руки мячом, несколько согнутые в локтевых суставах, поднимаются вверх — за голову. Туловище отклоняется назад, делается замах руками, ноги сгибаются в коленном суставе, вес тела назади расположенной ноге (при положении шага). Рабочая фаза — бросок, начинается энергичным выпрямлением ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания.

Завершающей фазой может быть и падение. Вслед за вбрасыванием, которое выполняется после прохождения туловищем фронтальной плоскости, продолжается движение вперед-вниз. Руки обгоняют туловище, и игрок приземляется на руки, которые, сгибаясь, амортизируют падение. Для увеличения дальности броска, иногда используют вбрасывание с разбега. Разбег способствует предварительному наращиванию скорости тех звеньев, которые участвуют при вбрасывании.

3. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка с 7 лет. В этот период нет никакой речи о тактике, ни о каких взаимодействиях с партнерами. Необходимо нацеливать футболистов лишь на одно — забить мяч в ворота соперника и сделать это как можно чаще. В этот период игра сама развивает способности и привычку к футболу, интерес к игре, а это и является одной из основных задач в период начальных занятий. Нельзя отнимать у детей радость участия в самой игре.

Тактическая подготовка с 8 лет. Особое место в процессе подготовки юных футболистов должно быть отведено воспитанию «тактической грамотности» футболистов. Цель тактической подготовки — дать новичку-футболисту те знания и умения, привить такие навыки и качества, которые способствовали бы успешной его деятельности в постоянно меняющихся условиях игры. Тактическое мастерство футболистов заключается в умении находить в течение игры наиболее эффективные способы решения постоянно и неожиданно возникающих игровых ситуаций. На начальном этапе подготовки, когда футболисты только осваивают азы тактики, первостепенная задача тренера-преподавателя — научить их ориентироваться и взаимодействовать в парах и тройках.

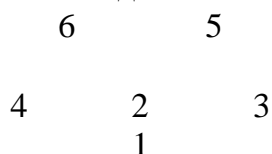
Для этого следует широко использовать не только игру в футбол, но и подвижные игры и другие спортивные игры и упражнения:

- подвижные игры, близкие футболу по характеру игровой деятельности, например: «Пустое место» - Футболисты выстраиваются в круг, руки за спиной. Назначается ведущий. По сигналу тренера-преподавателя, он бежит с внешней стороны круга и касается рук одного из партнеров. Игрок, которого коснулся ведущий, бежит по кругу в обратную сторону, стремясь быстрее ведущего занять свободное место. Футболист, не успевший занять свободное место, становится водящим, и игра начинается заново. «Салки» — Футболисты разбредаются по площадке. Назначаются два ведущих, которые ловят их. Игроки убегают от ведущих, увертываясь, применяя обманные движения. Смена водящих — по сигналу тренера-преподавателя. «Попрыгунчики» — для игры чертится круг диаметром 5—8 м. Футболисты располагаются за кругом, в центре — ведущий. Игроки прыгают по кругу, впрыгивают в него (на одной или двух ногах), выпрыгивают, а ведущий старается их осалить. Осаленный игрок становится водящим. Игра останавливается по сигналу тренера;
- баскетбол и ручной мяч (по упрощенным правилам);
- ведение мяча с остановками по зрительному сигналу;
- передача мяча в парах и тройках на месте и в движении;
- игра в парах на малой площадке взятием ворот, предусматривающая единоборство партнеров (обводка, отбор мяча) с участием двух-трех пар;
- упражнение 2х1, с задачей выбрать место для получения мяча (открывание);
- то же с задачей закрыть игрока;
- упражнение 2х1, 3х1, 4х1, 5х1 с задачей отобрать мяч;
- игра 2х2 с одним нейтральным игроком, со взятием ворот на малой площадке (20х15); нейтральный играет за команду, владеющую мячом;
- игра 3х3 и 4х4 (без вратарей) на малой площадке (30х20) со взятием ворот. Дальнейшее обучение тактике футбола, а затем и перехода к игре 9х9, 11х11 проходит более успешно, если игроки уже имеют определенную теоретическую подготовленность.

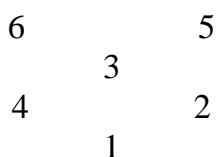
Теоретические занятия расширяют кругозор, позволяют лучше осваивать индивидуальные, игровые и командные тактические действия. Однако игроки должны самостоятельно решать возникшие в ходе игры тактические задачи. Поэтому тренеру-преподавателю следует чаще предлагать ребятам решать задачи в простейших, наиболее часто встречающихся игровых ситуациях, изображенных на макетах, что создает у юных футболистов образные представления, способствует закреплению пройденного материала и развитию мышления. Освоению тактики футбола помогают хорошие знания правил игры. Незнание правил часто приводит к конфликтным ситуациям на поле, что усложняет обучение тактике. Не следует забывать, что для молодых игроков конечный результат не должен иметь первостепенного значения. Постоянные сравнения результатов отодвигают тренировку на второй план. И как следствие — нет заметного прогресса после определенного возраста, и растет травматизм.

Когда юные футболисты освоят игру в тройках, следует переходить к изучению тактики бхб. Она требует определенного расположения игроков в зонах защиты, полузащиты, нападения, распределения обязанностей между ними, четкого взаимодействия. Рассмотрим, как пример, тактическую схему при расположении игроков бхб по схеме 1х3х2.

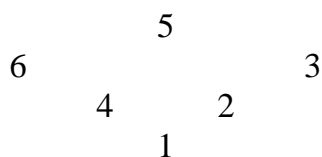
Игроки обороны располагаются треугольником, вершина которого обращена к своему защитнику. Центральный защитник (1) находится несколько сзади полузащитников (2, 3, 4), с таким расчетом, чтобы в случае необходимости подстраховать любого из них. Нападающие — правый (5) и левый (6) выдвигаются вперед и играют в основном на полуфлангах (инсайдами) и в центре, иногда, для развития атаки отходят назад. Полузащитники переходят от обороны к атаке отбирая мяч у соперника или получая его от защитника и передавая мяч нападающим или друг другу, осуществляют ведение мяча с применением обводки, открывания на свободное место.



Потеряв мяч в зоне соперника, игроки нападения должны сразу же вступать в борьбу за мяч и попытаться отнять его или помешать свободной организации атаки на свои ворота. Если это не удастся, один из нападающих преследует атакующего соперника до тех пор, пока тот не встретит сопротивление полузащитников. При атаке соперника правым флангом первым вступает в борьбу левый нападающий, слева — правый нападающий. Центральный полузащитник действует согласно игровой ситуации. При расположении игроков по схеме 1x2x1x2, два защитника, правый (2) и левый (4) располагаются перед своей штрафной площадью; несколько впереди по центру занимает место полузащитник (3). Нападающие (5 и 6) действуют впереди как при схеме 1x3x2. Функции защитников и полузащитников несколько изменяются.



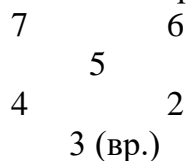
Атакующего соперника с мячом встречает и сдерживает полузащитник (3). Не давая обвести себя, он вынуждает соперника передать мяч или вести его по флангу. В это время крайний защитник выбирает удобную позицию и вступает в единоборство за мяч. Овладев мячом, крайний защитник начинает атаку, прибегнув к дриблингу или передаче. При расположении игроков по схеме 1x2x2x1, зоны действия защитников (1, 2 и 4) остаются теми же, что и при схеме 1x2x1x2, а зоны действия полузащитников (3 и 6) и нападающего (5) существенно иные.



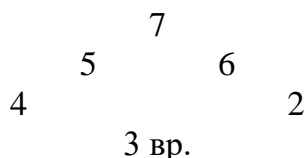
Полузащитники (3 и 6) располагаются вблизи флангов центральной зоны, вперед выдвигается центральный нападающий (5). Расположение игроков создает хорошие возможности для быстрой атаки. Потеряв мяч в зоне соперника, полузащитники (3 и 6) быстро отходят назад и вступают в борьбу за мяч на своей половине поля. Их подстраховывают защитники. Правый защитник (2) страхует правого полузащитника (3), левый (4) — левого (6). При атаке соперника левым флангом, первым начинает борьбу за мяч правый полузащитник (3), на помощь ему приходит правый защитник (2), которого, в свою очередь, подстраховывает центральный защитник (1).

При атаке соперника правым флангом оборона разворачивается влево: вступает в борьбу левый полузащитник (6), затем левый защитник (4) и последним центральный защитник (1). Завладев мячом, игроки обороны должны быстро перевести его на

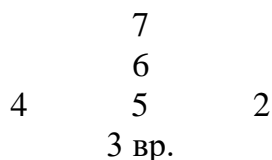
противоположный фланг свободному полузащитнику для развития атаки или отдать центральному нападающему для индивидуального прохода к воротам соперника. При игре 7х7 могут быть также различные схемы взаимного расположения игроков, а



значит и несколько иные обязанности, например: 1х3х1х2:



Другая схема 1х3х2х1 Следующая схема 1х4х1х1



Тактическая подготовка с 9-лет

Подготовка тактике в данном возрасте проводится с учетом следующих положений:

а) Продолжение индивидуальных тактических действиям в несколько усложненных условиях;

б) Изучаются простейшие групповые тактические действия (передачи мяча в парах, тройках стоя на месте; передачи в парах с продвижением по прямой и изменением направления)

в) Игры в футбол в ограниченных составах 5х5, 6х6, 7х7 на площадках не более 69х35,5 м.

В тренировочных занятиях уже можно вводить командные игры с постановкой более сложных задач для их участников.

Командные игры — игры, в которых играющие разделены на 2 группы, противодействующие друг другу. Деятельность всех членов команды подчинена, главным образом, интересам коллектива. Огромна их воспитательная роль. Эти игры характеризуются высокой интенсивностью соревновательной борьбы, сильным эмоциональным возбуждением игроков, что связано как с трудностями борьбы, так и с обостренным чувством ответственности каждого за результат своих действий.

Тактическая подготовка начинает постепенно носить все более глубокий и сложный характер. В теоретическом аспекте тактическая деятельность футболистов— это решение оперативных задач, возникающих в процессе взаимодействия с партнером и противоборстве с соперником

В процессе подготовки к тактике необходимо добиваться органического единства тактики и техники. Иными словами, под тактической подготовкой необходимо подразумевать совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревнования и развитие специальных способностей, определяющих эффективность решения этих задач.

Очень важно, с первых же занятий воспитывать у юных футболистов самостоятельность, быстроту ориентировки и творческую активность. Следует подбирать упражнения, при выполнении которых занимающиеся вынуждены осмысливать обстановку, принимать определенные решения, обобщать свои действия, оценивать их.

Тактическую подготовку можно условно разделить на несколько этапов.

Первый этап должен быть направлен на развитие у спортсменов качеств и способностей, лежащих в основе успешных тактических действий. Индивидуализация тактической подготовки не только одно из средств спортивного совершенствования, но и первый этап обучения тактике. Только после прохождения этого этапа тренер-преподаватель должен переходить к обучению групповой и командной тактике игры.

Тренеру-преподавателю необходимо в каждом игроке воспитывать и развивать комплекс психических качеств, который позволял бы последовательно решать задачи тактической подготовки.

Тренер-преподаватель должен заботиться о воспитании правильного понимания сущности игры, не оставлять без внимания каждое неправильное решение, давать оценку выполненному действию. Поэтому основная направленность содержания каждого занятия — освоение и накопление опыта ведения игры.

Следует широко использовать на учебно-тренировочных занятиях постановку задач и их игровое решение в игровой и соревновательной формах, не бояться отказываться от строго официальных форм общения со спортсменами, если это не вызвано спецификой ситуации тренировочного занятия.

В игре наиболее существенными являются взаимоотношения:

- а) соревновательной борьбы,
- б) игрового сотрудничества.

В результате проявления этих взаимоотношений, процесс игрового взаимодействия приобретает изменчивый характер. Постоянно и часто неожиданно создаются новые условия, возникают новые ситуации и задачи игровой деятельности. В соответствии с этим приходится менять характер и приемы осуществления требуемых действий.

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

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Группы формируются на конкурсной основе из здоровых спортсменов, проявивших способности к футболу, выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке и требования к уровню спортивной квалификации, начиная с 4 года подготовки не ниже «третий юношеский разряд». Продолжительность этапа 5 лет. Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Основными задачами подготовки являются:

- укрепление здоровья;
- формирование спортивной мотивации;
- освоение и совершенствование техники;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «футбол»;
- воспитание физических, морально - волевых качеств.

1. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения.

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Команды для управления строем. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы. Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперед и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения.

Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом, бегом, прыжками метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения.

Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м, 6- и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

Спортивные игры.

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

Лыжная подготовка.

Передвижение на лыжах основными стилями, подъемы, спуски, повороты, торможения. Лыжные прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км на время.

Плавание.

Освоение одного из стилей плавания. Старты и повороты. Плавание без учета времени на 25, 50, 100 м. и более. Эстафеты и игры с мячом на воде. Прыжки в воду.

2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития стартовой скорости.

Рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лежа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.п. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за владение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости.

Ускорение под уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обвод А препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу» «Бегуны», «Сумей догнать» и т.п.

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое.

Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперед, боком приставным шагом, прыжками и т.д.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т.п.). «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.п. «Челночный» бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). То же с ведением мяча. Выполнение различных элементов техники в быстром темпе.

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40-80 см. с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с

элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т.п.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота, удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, то же с отталкиванием от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), хлопки ладонями из упора лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча. Многократное повторение упражнения в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (с акцентом на движение кистей и пальцев). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) из стойки вратаря в стороны толчком обеими ногами. То же с приставными шагами, с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кроссы с переменной скоростью. Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударом по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками). Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры увеличенной продолжительности. Игры с уменьшенным по численности составом.

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

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками, головой, ногой. То же с поворотом в прыжке на 90-180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногой. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Удержание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами» и т.п.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. То же с поворотом до 180°. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами с использованием подкидного трамплина. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

3. Техническая и тактическая подготовка

Техническая подготовка учебно-тренировочного этапа

1-2 годов подготовки

Техника передвижения.

Различное сочетание приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой.

Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней частью стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. «Резаные» удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Удары правой и левой ногой. Выполнение ударов на точность и силу после остановки мяча, ведения и рывков на короткое, среднее или дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией полета). Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

Удары по мячу головой.

Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различными скоростями и траекториями мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояния. Удары головой по мячу в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Остановка мяча.

Остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с переводом, остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча.

Ведение мяча внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты).

Обманные движения «уход» выпадом и переносом ноги через мяч. Финты «ударом ногой» с убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнеру. Финты «ударом головой». Обманные движения «остановка во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропуском мяча». Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Тактика нападения

Индивидуальные действия.

Оценка целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия.

Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия.

Выполнение основных обязанностей в атаке на своем месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Отбор мяча.

Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.

Вбрасывание мяча.

Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

Техника игры вратаря.

Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящегося и летящего с различной скоростью и траекторией полета мяча. Ловля мяча на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мяча на выходе. Отбивание ладонями и пальцами мяча, катящегося и летящего в стороне от вратаря, без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе без прыжка и в прыжке. Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) прыжке. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Противодействие маневрированию т.е. осуществление «закрывания» и создания препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в перехвате мяча. Применение отбора мяча изученными способами в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

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

Командные действия.

Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействие игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря.

Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящегося по земле и летящего на различной высоте мяча. Указания партнерам по обороне ворот (занятие правильной позиции). Выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот. Введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Тренировочные игры.

Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.

Техническая подготовка учебно-тренировочного этапа

3 -4 годов подготовки

Техника передвижения.

Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой.

Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему с различными направлениями, траекторией, скоростью мячу. Резаные удары. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя, без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

Удары по мячу головой.

Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении. Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Остановки мяча.

Остановка с поворотом до 180° внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью – летящего мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

Ведение мяча.

Совершенствование всех способов ведения мяча, Увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводки, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 м.

Обманные движения.

Совершенствование финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.

Отбор мяча.

Совершенствование в отборе изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и в тренировочных играх. Отбор с использованием толчка плечом.

Вбрасывание мяча.

Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

Техника игры вратаря.

Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении; без фазы полета и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе. Действие вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с падением в ноги. Совершенствование бросков мяча рукой и выбивание мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность. Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Маневрирование на поле: «открывание» для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по полю и подключения из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильного и рационально использовать изученные технические приемы.

Групповые действия.

Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

Командные действия. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Совершенствование «закрывания», «перехвата» и отбора мяча.

Групповые действия.

Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим ситуациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействие при создании искусственного положения «вне игры».

Командные действия.

Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря.

Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководство игрой партнеров по обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

Тренировочные игры. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.

Техническая подготовка учебно-тренировочного этапа 5 года подготовки

Техника передвижения.

Совершенствование различных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой.

Совершенствование точности ударов (в цель, в ворота, движущемуся партнеру). Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений остановка (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением). Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой.

Совершенствование техники ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

Остановка мяча. Совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

Ведение мяча.

Совершенствование ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

Обманные движения (финты).

Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды, развитие двигательных качеств, совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

Отбор мяча.

Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ отбора мяча.

Вбрасывание мяча.

Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, зрительное определение расстояния до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

Техника игры вратаря.

Совершенствование техники ловли, переводов и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в падении. Совершенствование бросков руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Совершенствование тактическим способностей и умений: своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

Групповые действия.

Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющих игроков.

Командные действия.

Умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим схемам. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.

Тактика вратаря.

Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров в обороне.

Тренировочные игры.

Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.

4.2. Учебно-тематический план

Таблица 11

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта «футбол». Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы

	«футбол» и его развитие			и призы Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Основы спортивной тренировки	≈ 14/20	ноябрь-май	Понятие о спортивной тренировке, тренировочные упражнения. Понятие о нагрузке и отдыхе

	Техника игры в футбол	≈ 14/20	ноябрь-май	Движение с мячом и без мяча, которые в соответствии с правилами необходимы для проведения игры. Техника игры без мяча и с мячом
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации,

	экипировка по виду спорта			уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Виды подготовки	≈ 60/106	декабрь-май	Понятия: специфическая интегральная подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, физическая подготовка, психическая и морально-волевая подготовка.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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):

- наличие футбольного поля;
- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 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 N 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 12);
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 12

№ 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 (2x5 м)	штук	4
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x3 м)	штук	4
4.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1x2 м или 1x1 м)	штук	8
5.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
6.	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	1
7.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
8.	Сетка для переноски мячей	штук	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 площадки	штук	на группу 50
14.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
15.	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	2
16.	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	2
17.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	на тренера-преподавателя 1
18.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	14
19.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	14
20.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	12

Таблица 13

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование								
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
				Этап начальной подготовки			До трех лет	Свыше трех лет
				Первый год	Второй год	Третий год		
				Количество				
1.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	на группу	14	-	-	-	-
2.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	на группу	-	14	14	12	-
3.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	на группу	-	-	-	-	12

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 14

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование*							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
					количество	срок эксплуатации (лет)	количество
1	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1
2	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	2	1	2	1
3	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
4	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
5	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
6	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1
7	Свитер футбольный для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1
8	Форма игровая (шорты и футболка)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
9	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1
10	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1
11	Шорты футбольные	штук	на обучающегося	1	1	2	1
12	Щитки футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1
Для спортивной дисциплины «футбол»							
13	Бутсы футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1

* при наличии выделенных Учреждению средств

Кадровые условия реализации Программы: укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками; Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «футбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития педагогических работников, реализующих Программу, обеспечивается в соответствии с Перспективным планом повышения квалификации посещая семинары, мастер-классы и др. мероприятия.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/Российский футбольный союз. М.: Советский спорт, 2011.- 160 с.
2. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (юноши, девушки) (тренировочный этап). Методическое пособие. Авторы-составители: Иванов О.Н., Кузнецов А.А. – М.: ФГБУ ФЦПСР 2021. – 107 с.
3. Типовая программа спортивной подготовки для групп спортивно-оздоровительного этапа и этапа начальной подготовки (мальчики и девочки 5-6, 7-9 лет) по виду спорта «ФУТБОЛ» Методическое пособие. Авторы-составители: Иванов О.Н., Кузнецов А.А. – М.: ФГБУ ФЦПСР 2020. – 188 с.
4. Золотарев А.П. Методические основы интегральной подготовки юных футболистов. А.П. Золотарев, Р.З. Гакаме, В.З. Ивасев. Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2004. – № 1-4
5. Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 3.
6. Комплексный контроль в спортивных играх (Текст) М.А. Годик, А.П. Скородумова.- М.: Советский спорт, 2010.-336 с.: ил.
7. Физическая подготовка футболистов.-М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006.-272., ил.
Литература, рекомендуемая для подготовки тренеров-преподавателей:
8. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М., 1998.
9. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
10. Спортивная медицина: справочное издание. – М., 1999.
Литература, рекомендуемая для занимающихся:
11. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры - М., 2000.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
13. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
14. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.

Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>).
3. Центр спортивной подготовки спортивных сборных команд Свердловской области (<http://cspso.ru/>).
4. Федеральный центр спортивной подготовки сборных команд (<https://fcpsr.ru/>)
5. Страница Программ РФС – <https://rfs.ru/subject/1/projects>
6. Сайт Российского футбольного союза – <https://rfs.ru/>
7. Сайт Федерации футбола Свердловской области - <https://ffso.nagradion.ru/>

Нормативно-правовая база:

1. Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации", Минпросвещения России;
2. Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»);
3. Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями);
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 № 1000 (далее – ФССП);
5. Приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".