

Санкт-Петербургское  
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Олимпийские надежды»  
(СПб ГБПОУ «Олимпийские надежды»)

197374, Санкт-Петербург, ул. Савушкина, дом 134, корп. 4 тел. факс (812)246-50-40

**ПРИНЯТО**

Решением Тренерского совета  
СПб ГБПОУ  
«Олимпийские надежды»

Протокол от 05.02.2021 № 1



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор СПб ГБПОУ  
«Олимпийские надежды»  
В. Г. Милаенко

Приказ № 48/9 от 05.02.2021 г.

## Программа спортивной подготовки по виду спорта футбол

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол, утвержденного приказом Минспорта России от 25 октября 2019 г. № 880

**Срок реализации программы на этапах:**

- Этап начальной подготовки – 3 года
- Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет
- Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений
- Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Санкт-Петербург 2021

## Содержание

Пояснительная записка.....	4
1. Нормативная часть.....	8
1.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол .....	8
1.2 Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол .....	10
1.3 Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол .....	11
1.4 Режимы тренировочной работы .....	13
1.5 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	14
1.5.1 Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств.....	15
1.6 Предельные тренировочные нагрузки .....	18
1.7 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.....	19
1.7.1 Организация тренировочных мероприятий.....	20
1.8 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	21
1.9 Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки, к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям. ....	23
1.10 Объем индивидуальной спортивной подготовки .....	26
1.11 Структура годичного цикла .....	26
1.11.1 Годичные макроциклы .....	26
1.11.2 Типы и задачи мезоциклов.....	29
2. Методическая часть.....	31
2.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований..	31
2.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок..	33
2.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	39
2.4 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....	40
2.5 Программный материал для практических занятий.....	40

2.5.1 Теоретическая подготовка.....	40
2.5.2 Общая физическая подготовка .....	46
2.5.3 Специальная физическая подготовка.....	48
2.5.4 Техническая и тактическая подготовка .....	51
2.6 Рекомендации по организации психологической подготовки .....	64
2.7 План применения восстановительных средств.....	68
2.8 План антидопинговых мероприятий .....	70
2.9 Планы инструкторской и судейской практики .....	79
3. Система контроля и зачетные требования.....	81
3.1 Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта футбол.....	81
3.2 Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки .....	81
3.3 Виды контроля общей и специальной физической, спортивно- технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля.....	95
3.3.1 Методика контроля спортсменов .....	96
3.3.2 Прогнозируемый результат занятий .....	98
3.4 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.....	99
4. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий .....	101
5. Перечень информационного обеспечения.....	102

## **Пояснительная записка**

Программа спортивной подготовки по виду спорта футбол (далее – Программа), является нормативным и управленческим документом СПб ГБПОУ «Олимпийские надежды (далее – Учреждение), разработана в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 25.10.2019 года № 880 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол», Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва спортивных сборных команд Российской Федерации».

В Программе отражен опыт работы тренеров с юными футболистами и спортсменами национальных сборных команд различных возрастных групп, представлена система многолетней спортивной подготовки и обобщены научные исследования в области детско-юношеского спорта.

В соответствии с частью 3 статьи 34.1. Федерального закона от 04.12.2007 № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и утвержденного Порядка приема в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» Учреждение, разрабатывает Положение о приеме, зачислении, переводе и отчислении лиц, проходящих спортивную подготовку.

Основной целью Программы является подготовка спортсменов высокой квалификации, спортивного резерва для сборных команд России и Санкт-Петербурга.

Задачи Программы:

- организация тренировочного, методического и воспитательного процессов, направленных на осуществление разносторонней физической и специальной спортивной подготовке, укрепление здоровья и личностное развитие лиц, проходящих спортивную подготовку (далее лиц, проходящих спортивную подготовку или спортсмены);

- обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва и подготовки спортсменов высокого класса, организации и осуществления специализированной спортивной подготовки, участия лиц, проходящих спортивную подготовку спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации и Санкт-Петербурга.

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 самый популярный и массовый вид спорта в мире.

Номер вида спорта «футбол» во всероссийском реестре видов спорта

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер –код спортивной дисциплины
1.	Футбол	0010002611Я	Футбол	0010012611Я
2.	Футбол	0010002611Я	мини-футбол (футзал)	0010022811Я
3.	Футбол	0010002611Я	пляжный футбол	0010032811Я

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, что они делают это в пределах штрафной площади у своих собственных ворот.

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.

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

В случае, если в течение двух таймов команды забили одинаковое количество голов, то или фиксируется ничья, или победитель выявляется согласно установленному регламенту матча. В этом случае может быть назначено дополнительное время — ещё два тайма по 15 минут каждый. Как правило, между основным и дополнительным временем матча командам предоставляется перерыв. Между дополнительными таймами командам даётся лишь время на смену сторон. Если в течение дополнительного времени победителя выявить не удаётся, проводится серия послематчевых пенальти, не являющихся частью матча: по воротам противника с расстояния 11 метров пробивается по пять ударов разными игроками. Если количество забитых пенальти у обеих команд будет равным, тогда пробиваются по одной паре пенальти, пока не будет выявлен победитель.

При разработке настоящей Программы определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для этапа начальной подготовки (НП), для тренировочного этапа (Т), этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ), а также этапа высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Минимальный возраст для зачисления детей в Учреждение составляет 7 лет.

Основные задачи этапа начальной подготовки – 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, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

На тренировочном этапе задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства футболистов, к которым относятся – состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Основная задача этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства – привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.

Учебная работа по футболу для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха в каникулярное время может проводиться в спортивных, спортивно-оздоровительных, детских оздоровительных, городских лагерях с круглосуточным или с дневным пребыванием.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, Тренировочные мероприятия, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Расписание занятий (тренировок) составляется тренером и согласовывается с администрацией учреждения в целях установления

благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал Программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки футболистов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную подготовку и восстановительные мероприятия, проводимых в пределах объема учебных часов в зависимости от года обучения.

## **1. Нормативная часть**

Нормативная часть Программы определяет структурную систему спортивной подготовки и конкретизирует показательные характеристики для лиц, проходящих спортивную подготовку.

### **1.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол**

Таблица 1

<b>Этапы спортивной подготовки</b>	<b>Продолжительность этапов (в годах)</b>	<b>Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)</b>	<b>Наполняемость групп (человек)</b>
Этап начальной подготовки	3	7	14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	4



На этап начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний для вида спорта футбол.

На этапе специализации группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых детей, проявивших способности, прошедших необходимую подготовку на начальном этапе не менее одного года и выполнивших переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа – 5 лет.

На этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ) группы формируются из лиц, проходящих спортивную подготовку, успешно прошедших этап подготовки на тренировочном этапе и выполнивших второй спортивный разряд. Продолжительность этапа – без ограничений. Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовка лиц, проходящих спортивную подготовку, проходит на основании индивидуальных планов.

На этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ) группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших первый спортивный разряд. Продолжительность этапа без ограничений, если результаты спортсмена стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе).

В целях сохранения жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, меры безопасности при проведении тренировочных занятий и спортивных соревнований должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта "футбол".

## **1.2 Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол**

Таблица 2

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
1. Объем физической нагрузки (%), в том числе	46-52	46-52	45-53	58-64	57-67	49-57
1.1 Общая физическая	46-52	46-52	36-40	17	9-11	7-9

подготовка (%)						
1.2 Специальная физическая подготовка (%)	-	-	7-9	35-39	42-48	30-34
1.3 Участие в спортивных соревнованиях	-	-	2-4	6-8	6-8	12-14
2.Техническая подготовка(%)	46-52	43-49	35-39	18-20	9-11	7-9
3.Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	-	1-2	7-9	11-13	19-20	28-31
4.Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4	2-3
5.Медицинские и медико-биологические мероприятия (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	2-3
6.Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	3-4	3-4	3-5	3-6	4-6

### 1.3 Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол

Таблица 3

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
<b>Для спортивной дисциплины футбол</b>						
Контрольные	1	1	1	-	-	-
Основные	-	-	-	1	1	1
Игры	22	22	25	30	35	48
<b>Для спортивной дисциплины мини-футбол (футзал)</b>						
Контрольные	1	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	1	1

Основные	-	-	2	2	2	2
Игры	22	22	28	28	32	32

Планируемые показатели соревновательной деятельности спортивной подготовки по футболу опираются на разработанный Министерством спорта единый календарный план, на календарь спортивно-массовых мероприятий Российского футбольного союза.

*Контрольные соревнования* проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборочных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования команды на главные соревнования, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды на главные соревнования.

*Основные и главные соревнования* ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

## 1.4 Режимы тренировочной работы

Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера с учетом загруженности спортивных сооружений и временем предоставляемым арендодателем, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

На этапах спортивной подготовки общее количество часов в год максимального объема тренировочной нагрузки, установленного федеральными стандартами спортивной подготовки, может быть сокращено, но не более чем на 25 процентов от годового тренировочного объема.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта, а также программ спортивной подготовки, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапов (периодов) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки не более 2 часов;
- на тренировочном этапе не более 3-х часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства не более 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства не более 4 часов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового учебного плана, определенного данной учебной группой. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных сборов учебная нагрузка увеличивается с

таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Основными формами учебно-тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (лекции, просмотр и анализ учебных фильмов, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

### **1.5 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

Основным медицинским требованием к лицам, проходящим спортивную подготовку, является медицинский допуск к занятиям избранным видом спорта, который определяется наличием медицинской справки по форме 086-У (для новичков), либо допуском к занятиям (на основании углубленного медицинского обследования) врачебно-физкультурного диспансера. УМО проводится раз в полгода, начиная с начально-подготовительного этапа 2 года обучения.

#### **Психофизические требования**

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

### **1.5.1 Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств**

Рост. Процессы роста не синхронны у мальчиков и девочек. У мальчиков скорость роста достигает своего пика примерно на 2 года раньше, чем у девочек. Кроме того, у мальчиков этот пик выражен ярче и продолжается более длительное время. Однако наибольший прирост в росто-весовых показателях у детей прослеживается в год полового созревания. Известно, что у девочек половое созревание начинается раньше на 1-2 года, чем у мальчиков. С 12 до 15 лет начинается период бурного роста этих показателей, как у девочек, так и у мальчиков. К 16 годам костный скелет считается сформированным. При этом слишком высокие нагрузки уменьшают рост трубчатых костей.

Сила. Рост силы мышц относительно незначителен до 11 лет, но с 12 до 14 лет темпы её роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет, однако интенсивное развитие этого качества происходит от 9 до 11 лет и в момент полового созревания начиная с 11-12 до 14-15 лет, но у мальчиков рост этого качества продолжается позже.

Скоростно-силовые качества начинают расти с 7-8 лет. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост продолжается, но в основном под влиянием тренировки.

Выносливость. Аэробная мощность характеризуется абсолютным МПК, увеличивающимся с возрастом у мальчиков и девочек. В пубертатном периоде этот показатель имеет тенденцию к росту у детей, занимающихся спортом.

Наиболее интенсивно растет аэробная мощность в период полового созревания и замедляется только после 18 лет. При этом относительное МПК мл/мин/кг почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Анаэробная выносливость. Большинство ученых соглашается с утверждением, что дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000м, нежели на 200-800м. Это связано с тем, что незначительный рост анаэробной выносливости наблюдается до 12-13 лет, а более значительный – после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости.

Гибкость. Широко распространено мнение, что дети являются более гибкими, чем взрослые. Рост этого качества увеличивается от 6 до 10 лет, и в возрасте 10 лет происходит большой скачок в его развитии.

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости, методами оценки физических качеств и другими факторами. Всё это требует большой осторожности при выборе системы тренировок. Наибольший



прирост все физические качества имеют в период «ростового спурта», т.е. в 12-15 лет (пубертатный период).

Возраст 16-17 лет является своеобразным переходом к периоду полного формирования организма.

По мере развития организма спортсменов двигательные способности дифференцируются, различные их проявления становятся менее взаимосвязанными. Основное значение в достижении высокого спортивного результата имеют показатели, характеризующие скоростные, скоростно-силовые способности и скоростную выносливость.

Установлено, что на развитие физических функций и воспитание основных физических качеств спортсменов влияют:

- скоростно-силовые упражнения, применяемые на этапе углубленных занятий спортом;
- изменение силовых показателей у подростков 14-16 лет на направленность спортивной подготовки.

Наибольший темп изменений максимальной силы был обнаружен в возрасте 14-15 лет. Поэтому в процессе воспитания силы у подростков необходимо учитывать особенности этого возраста. Особое внимание следует обращать на развитие силы отстающих мышечных групп.

Скоростно-силовые упражнения оказывают разностороннее и эффективное влияние не только на воспитание скоростных способностей, но и положительно влияют на развитие других физических качеств, необходимых для дальнейшего совершенствования в скоростно-силовых видах спорта.

#### **Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта футбол**

Таблица 4

<b>Физические качества и телосложение</b>	<b>Уровень влияния</b>
Быстрота	3

Сила	2
Выносливость	3
Координация	2
Гибкость	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

## 1.6 Предельные тренировочные нагрузки

### Требования к объему тренировочного процесса

Таблица 5

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	16	21	24
Количество тренировочных занятий в неделю	3	4	5	7	9	10
Общее количество часов в год	312	468	624	832	1092	1248
Общее количество тренировочных занятий в год	156	208	260	364	468	520

## **1.7 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности**

Система соревнований является важной частью подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку. Распределение времени на основные разделы по годам спортивной подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные).

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация лиц, проходящих спортивную подготовку, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований.

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта футбол;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта футбол;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

### 1.7.1 Организация тренировочных мероприятий

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

#### Перечень тренировочных мероприятий

Таблица 6

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
<b>1. Тренировочные мероприятия</b>						
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным	-	14	14	14	

	соревнованиям субъекта Российской Федерации					
<b>2. Специальные Тренировочные мероприятия</b>						
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней			Определяется организацией осуществляющей спортивную подготовку
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.5.	Просмотровые (для зачисления в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта)	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема образовательную организацию, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта

## **1.8 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

### **Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки**

Таблица 7

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Оборудование, спортивный инвентарь</b>			

1.	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров	комплект	4
2.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
3.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	комплект	3
4.	Насос универсальный для накачивания мячей	комплект	4
5.	Сетка для переноски мячей	штук	2
6.	Стойки для обводки	штук	20
7.	Тренажер «лесенка»	штук	4
<b>Для спортивной дисциплины: футбол</b>			
8.	Ворота футбольные переносные уменьшенных размеров	комплект	2
9.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	1
10.	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	22
11.	Мяч футбольный	штук	22
12.	Флаги для разметки футбольного поля	штук	6
<b>Для спортивной дисциплины: мини-футбол (футзал)</b>			
13.	Ворота для мини-футбола и гандбола	штук	4
14.	Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками	штук	1
15.	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	14
16.	Мяч для мини-футбола	штук	22

### **1.9 Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки, к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям.**

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения органа самоуправления (тренерского, методического совета) при персональном разрешении врача.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), Профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135) 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) (далее - ЕКСД).

2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- обеспечение (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) наличия:

- футбольного поля;
- игрового зала;
- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок и душевых;
- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом

Минздрава России от 01.03.2016 № 134н «О Порядке 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"»



(зарегистрирован Минюстом России 21.06.2016, регистрационный № 42578);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки (Приложение № 11 к настоящему ФССП, таблица №3). Оборудование должно соответствовать требованиям ГОСТ Р 55664-2013 «Национальный стандарт Российской Федерации. Оборудование для спортивных игр. Ворота футбольные. Требования и методы испытаний с учетом безопасности», утвержденному приказом Росстандарта от 28.10.2013 № 1269-ст (Стандартинформ, 2014) и ГОСТ Р 55665-2013 «Национальный стандарт Российской Федерации. Оборудование для спортивных игр. Ворота для мини-футбола и гандбола. Требования и методы испытаний с учетом безопасности», утвержденному приказом Росстандарта от 28.10.2013 № 1270-ст (Стандартинформ, 2014);

- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 12 к настоящему ФССП, таблица №4);

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.

## **1.10 Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Объем индивидуальной спортивной подготовки определяется уровнем спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и этапом спортивной подготовки. При расчете общего количества часов в году на этапах спортивной подготовки учитывается доля индивидуальной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, для выполнения полного объема тренировочных нагрузок. Формы индивидуальной спортивной подготовки:

- годовые индивидуальные планы лиц, проходящих спортивную подготовку (этапы ССМ и ВСМ);

## **1.11 Структура годичного цикла**

### **1.11.1 Годичные макроциклы**

Начиная с базового этапа многолетней спортивной подготовки, тренировочные нагрузки лиц, проходящих спортивную подготовку, распределяются на два, три или четыре макроцикла. Чем выше спортивная квалификация лиц, проходящих спортивную подготовку, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды. В подготовительном периоде тренировка лиц, проходящих спортивную подготовку, строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к

соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм спортсмена.

Подготовительный период принято делить на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Основные задачи общеподготовительного этапа – повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе, прежде всего, закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата.

На специально-подготовительном этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности. Изменяется направленность работы: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта: усовершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей; выработка экономичной и

вариабельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

Основной задачей соревновательного периода является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы. Вместе с тем при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных. Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние спортсмена и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако, несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы.

Основная задача переходного периода - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и

особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д.

Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей футболиста. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения, которые редко применялись в течение годичного цикла, со спортивными и подвижными играми. Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия желательно проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха.

Правильное построение переходного периода позволяет спортсмену не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

### **1.11.2 Типы и задачи мезоциклов**

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы.

Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение лиц, проходящих спортивную подготовку, к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений в бесснежный период. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинские обследования). В базовых мезоциклах основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма футболиста, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности.

Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей Программой спортивной подготовки, для соответствующих возрастных групп.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности футболиста, совершенствуются его технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению лиц, проходящих спортивную подготовку и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок, предшествующих мезоциклам.

## **2. Методическая часть**

В методической части настоящей Программы определена направленность тренировочного процесса по годам спортивной подготовки с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств.

Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы врачебно-педагогического контроля, воспитательной работы и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике и т.д. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

### **2.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

Организация работы с лицами, проходящими спортивную подготовку по футболу, проводится в течение всего календарного года. Расписание занятий (тренировок) составляется тренером и согласовывается с администрацией спортивной школы в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Максимальный состав тренировочной группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочных занятиях. Вся ответственность по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований возлагается на тренера.

Опасность возникновения травм:

- при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- при нахождении в зоне удара;
- при наличии посторонних предметов на поле;
- при слабо укрепленных воротах;

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

Общие требования безопасности:

- к тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям футболом;
- при осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, время тренировок;
- при несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения;
- в процессе занятий учащиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены;
- тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха;
- у тренера должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим;
- занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

Требования безопасности перед началом занятий:

- надеть спортивную футбольную форму и обувь с шипованной подошвой;
- тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов, ям, луж и т.д.;
- провести разминку;
- внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в футбол.

Требования безопасности во время занятий:



- начинать тренировку, выходить на поле только при участии и разрешении тренера-преподавателя;
- во время занятий на поле не должно быть посторонних лиц;
- при выполнении прыжков, столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приёмы само страховки;
- соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы;
- за воротами и в 10 метрах от поля не должны находиться посторонние лица.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при плохом самочувствии сообщить об этом тренеру и прекратить занятие;
- при получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру;
- все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Требования безопасности по окончании занятий:

- убрать спортивный инвентарь в места для его хранения;
- снять спортивную форму и спортивную обувь.

## **2.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок (в часах) отражены в годовых планах по этапам спортивной подготовки, рассчитанных на 52 недели, с учетом специфики этапов спортивной подготовки, где отражены разделы (согласно Таблице 2 «Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол»):

- Общая физическая подготовка (ОФП);
- Специальная физическая подготовка (СФП);

- Техничко-тактическая подготовка (ТТП);
- Теоретическая подготовка (ТП);
- Контрольные соревнования (КС);
- Контрольно-переводные испытания (КПИ);
- Восстановительные мероприятия (ВМ);
- Инструкторская и судейская практика (ИСП),

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочного этапа групп третьего года, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового плана, определенного данной тренировочной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

### Примерный учебный план на 52 недели тренировочных занятий по футболу

Таблица 9

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
1. Объем физической нагрузки, в том числе	152	220	299	475	660	614
1.1 Общая физическая подготовка	152	220	225	150	120	90
1.2 Специальная физическая подготовка			56	265	475	375
1.3 Участие в спортивных соревнованиях			18	60	65	149
2. Техническая	151	212	233	166	100	127

подготовка						
3.Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая		9	45	108	215	359
4.Инструкторская и судейская практика			14	25	40	37
5.Медицинские и медико-биологические мероприятия	3	9	9	17	20	37
6.Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	18	24	41	57	74
Итого часов:	312	468	624	832	1092	1248

**Примерный годовой план распределения учебных часов для  
этапа НП (до года обучения)**

Таблица 10

Месяцы		Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Виды подготовки														
1	Объем физической нагрузки, в том числе	14	14	14	14	12	12	12	12	12	12	14	10	152
1.1	Общая физическая подготовка	14	14	14	14	12	12	12	12	12	12	14	10	152
1.2	Специальная физическая подготовка													0
1.3	Участие в спортивных соревнованиях													
3	Техническая подготовка	10	12	12	12	13	13	13	13	13	13	12	15	151
4	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая,													0

	психологическая													
5	Инструкторская и судейская практика													0
6	Медицинские и медико-биологические мероприятия	2										1	3	
7	Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль					1	1	1	1	1	1		6	
<b>Всего за месяц</b>		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312	

**Примерный годовой план распределения учебных часов для  
этапа НП (свыше года обучения)**

Таблица 11

Месяцы		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего
		Виды подготовки												
1	Объем физической нагрузки, в том числе	15	20	20	20	20	20	15	18	18	17	20	17	220
1.1	Общая физическая подготовка	15	20	20	20	20	20	15	18	18	17	20	17	220
1.2	Специальная физическая подготовка													0
1.3	Участие в спортивных соревнованиях													
3	Техническая подготовка	18	18	18	18	18	18	18	17	17	17	17	18	212
4	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая								3	3	3			9
5	Инструкторская и судейская													0

	практика													
6	Медицинские и медико-биологические мероприятия	3						3					3	9
7	Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	1	1	1	1	1	3	1	1	2	2	1	18
<b>Всего за месяц</b>		39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	468

**Примерный годовой план распределения учебных часов для тренировочного этапа (до 2-х лет обучения)**

Таблица 12

Месяцы		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего
		Виды подготовки												
1	Объем физической нагрузки, в том числе	23	26	26	26	26	26	22	24	25	26	26	23	299
1.1	Общая физическая подготовка	14	17	20	20	20	20	17	17	18	19	23	20	225
1.2	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	5	3	3	3	3	3	56
1.3	Участие в спортивных соревнованиях	3	3						4	4	4			18
3	Техническая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	19	18	18	18	233
4	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	3	3	3	3	3	3	3	4	5	5	5	5	45
5	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	14

6	Медицинские и медико-биологические мероприятия	3						3					3	9
7	Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
<b>Всего за месяц</b>		52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

**Примерный годовой план распределения учебных часов для тренировочного этапа (свыше двух лет обучения)**

Таблица 13

Месяцы		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего
		Виды подготовки												
1	Объем физической нагрузки, в том числе	36	41	41	42	39	39	38	39	40	39	40	41	475
1.1	Общая физическая подготовка	8	14	14	15	12	12	11	12	13	12	13	14	150
1.2	Специальная физическая подготовка	18	17	27	27	27	27	27	17	17	17	27	17	265
1.3	Участие в спортивных соревнованиях	10	10						10	10	10		10	60
3	Техническая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	14	166
4	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
5	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	25
6	Медицинские и	3				1	1	3	1	1	3	3	1	17

	медико-биологические мероприятия													
7	Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	41
<b>Всего за месяц</b>		69	69	69	70	69	69	70	69	69	69	70	70	832

Для групп СС и ВСМ распределение объёма средств в годичном цикле подчинено индивидуальной программе соревновательной практики.

### 2.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов

Распределение времени на основные разделы подготовки по этапам спортивной подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе спортивной подготовки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные).

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Для групп тренировочных, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства проводятся контрольные испытания по специальной физической (главным образом силовой) подготовке. Соревнования для групп высшего спортивного мастерства целесообразно концентрировать в виде серий стартов, как это принято в подготовке сильнейших спортсменов мира.

Система соревнований для каждого этапа спортивной подготовки формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация лиц, проходящих спортивную подготовку, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований.

## **2.4 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля.

Цель комплексного контроля - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого лица, проходящего спортивную подготовку.

Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы комплексного контроля:

- Обследование соревновательной деятельности (ОСД).
- Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО).
- Этапные комплексные обследования (ЭКО).
- Текущие обследования (ТО)

## **2.5 Программный материал для практических занятий**

### **2.5.1 Теоретическая подготовка**

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура в системе народного образования. Сеть учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по футболу. Международное спортивное движение.



Достижения российских спортсменов. История Олимпийских игр. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

Развитие футбола в России и за рубежом. История развития футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские футболисты. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА.

Строение и функции организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной систем, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями. Закрепление здоровья, развитие физических способностей, достижение высоких результатов в спорте.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Питание. Понятие о калорийности и усвояемости пищевых продуктов. Витамины. Примерные суточные нормы для футболистов в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена.

Врачебный контроль и самоконтроль. Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Значение активного отдыха для спортсмена. Спортивный травматизм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой доврачебной помощи. Спортивный массаж. Основные приемы массажа и их применение. Противопоказания.

Физиологические основы спортивной тренировки. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков. Физиологические причины утомления. Восстановление работоспособности организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок.

Общая и специальная физическая подготовка. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными футболистами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных спортсменов.

Техническая подготовка. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов. Высокая техника владения мячом - основа спортивного мастерства в футболе. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения технических приемов, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения различных технических приемов и эффективности их применения: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и обманных движений (финтов), передачи, отбора, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры вратаря. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.

Тактическая подготовка. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры в футбол. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с различной расстановкой игроков. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака «широким фронтом», скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменной местами, увеличение темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром. Тактика игры в защите: «зона», «персональная опека», комбинированная оборона, создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков). Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры». Тактические комбинации в нападении и защите при выполнении ударов: начальном от ворот, угловым,

свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Зависимость тактического построения игры от различных факторов. Значение тактических заданий футболистам на игру и умение играть по плану-заданию. Разбор по БУО и видеоматериалам техники и тактики игры футболистов высокой квалификации.

Воспитание морально-волевых качеств спортсмена. Психологическая подготовка. Моральные качества, необходимые для успешных занятий спортом. Понятие о психологической подготовке футболиста. Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки. Непосредственная индивидуальная психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям.

Основы методики обучения и тренировки. Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе. Методы словесной передачи знаний и руководства действиями обучающихся. Методы обучения технико-тактическим действиям, их совершенствования: демонстрация (показ), разучивание действий по частям и в целом, анализ выполнения, разработка вариантов, творческие задания. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный. Тесная взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки юных футболистов, единство процесса их совершенствования. Систематическое участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности. Основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий – урок. Понятие о построении

урока, комплексных и тематических занятиях. Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

Планирование спортивной тренировки и учет. Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование. Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства их выполнения по этапам и периодам. Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов. Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена. Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований. Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования к организации и проведению соревнований, особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу. Виды соревнований по футболу. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление документации хода и результатов соревнований.

Установка перед игрой и разбор проведенной игры. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе игры. Руководящая роль капитана. Использование перерыва для отдыха и исправления допущенных

в игре ошибок. Разбор проведенной игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев, игроков. Положительные и отрицательные моменты в игре, связанные с выполнением заданий. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

Места занятий, оборудование и инвентарь. Футбольное поле для проведения тренировок и соревнований, требования к его состоянию. Уход за футбольным полем. Тренировочный городок для занятий по технике, его оборудование. Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и др.) и его назначение. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

### **2.5.2 Общая физическая подготовка**

Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, предварительной и исполнительной командах. Команды для управления строем. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в 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 движений.

Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и

собираением 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.

### **2.5.3 Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости по сигналу, 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. Обводка 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 с 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 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, сжатие 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 большой интенсивности с мячом, 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. Держание 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 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.

#### **2.5.4 Техническая и тактическая подготовка**

Вбрасывание мяча руками на дальность и в коридор шириной 2 м, удары по мячу (неподвижному, движущемуся) правой, левой ногой. Удары по воротам. Передвижения: обычным, приставным шагом, с ведением мяча ногой, остановка мяча только правой или только левой ногой, обманные движения, отбор мяча, удар по мячу головой. Игра в футбол по упрощенным правилам, подвижные игры в форме эстафет с

использованием элементов и приемов техники владения мячом.  
Подвижные игры с элементами футбола.

Техника передвижения. Бег: обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом, по прямой и дугами, с изменением направления и скорости.

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

Для вратарей – прыжки в сторону с падением перекатом.

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

Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному мячу и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева). Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

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

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

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

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

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

Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно, по прямой и по кругу, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров, с изменением скорости, с выполнением ускорений и рывков, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). «Уход» выпадам (при атаке противника спереди, умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).

«Остановка» мяча (после замедления бега и ложной попытки остановить мяч ногой, выполнение рывка с мячом).

«Удар» по мячу (имитация удара по мячу ногой и уход с ним в сторону от соперника).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником на месте, в движении навстречу, сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе, с шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

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

Ловля летящего навстречу и в сторону мяча на высоте груди и живота, без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и в сторону мяча, без падения и с падением. Ловля отскоком летящего навстречу и в сторону мяча, без прыжка, в прыжке с места и с разбега.

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

Отбивание мяча одной и двумя руками, без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

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

Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, правильно реагировать на действия партнеров и соперника.

Выбор момента и способа передвижения на свободное место для «открывания» с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов удара по мячу. Применение необходимого способа остановки в зависимости от направления, траектории и скорости движения мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

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

Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие получению им мяча, т.е. осуществление «закрывания». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

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

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

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» выпадам и переносом ноги через мяч. Финты «ударом ногой» с убиением 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.

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) в прыжке. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

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.

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 позиций' и взаимодействия 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.

Учебные и тренировочные игры.

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

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 учебных 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 полет 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 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.

Учебные и тренировочные игры.

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

Техническая подготовка. 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 (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 мячом, 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 тактических 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 и правление 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.

Учебные и тренировочные игры.

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

Техника передвижения. Различные сочетания техники передвижения и техники владения мячом с максимальной скоростью.

Техника владения мячом. Совершенствование приемов, способов и разновидностей ударов по мячу ногой и головой, остановок, ведения, финтов, отбора мяча с учетом игрового амплуа, с учетом решения задач физической и тактической подготовки, используя специальные упражнения, моделирующие игровые ситуации; в условиях повышения требовательности к расстоянию, скорости, точности; в состоянии утомления.

Техника игры вратаря. Совершенствование техники владения мячом с учетом развития физических качеств и конкретных тактических ситуаций.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Совершенствование действий без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и конкретного соперника.

Групповые действия. Совершенствование до автоматизма взаимодействий игроков при выполнении комбинаций в игровых эпизодах и при стандартных положениях. Наигрывание новых комбинаций. Умение быстро и гибко переключаться с одних групповых Действий на другие в зависимости от игровых ситуаций.

Командные действия. Совершенствование игры по избранной тактической системе, с учетом индивидуальных особенностей игроков (быстрый старт, сильный и прицельный удар по воротам, умение выигрывать единоборство при игре головой, скоростная обводка и др.). Изменение тактического плана и ритма при четком взаимодействии в линиях защиты и нападения

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Совершенствование действий без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и технико-тактического мастерства опекаемых соперников.

Групповые действия. Совершенствование организации противодействия «комбинациям» соперников в специальных игровых упражнениях и играх; в состоянии утомления.

Командные действия. Совершенствование тактических способностей и умений в игре в воротах и на выходе, организации атаки; руководства действиями партнеров в специальных игровых упражнениях и играх.

Учебные и тренировочные игры.

Совершенствование технико-тактического мастерства в играх с командами, значительно отличающимися по характеру, стилю и способу ведения игры. Проигрывание плана игры с будущими соперниками.

## **2.6 Рекомендации по организации психологической подготовки**

Специфика футбола прежде всего способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- 1) вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- 2) комплексные - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.



На этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе гонки, вызывает изменения в организме футболиста, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В учебно-тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти аффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать

сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных футболистов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Морально-эстетическое воспитание:

- воспитание дисциплинированности и организованности;
- развитие способности произвольно управлять своим поведением в аффектирующих условиях соревнований.

Волевая подготовка:

- преодоление пробелов в развитии волевых качеств.

Подготовка к преодолению неожиданно возникающих препятствий:

- развитие умения быстро овладевать собой, трезво оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовать их в необходимые действия.

Совершенствование интеллектуальных качеств:

- развитие аналитико-синтетического мышления и критичности ума;
- развитие наблюдательности, глубины устойчивости и гибкости мышления;
- развитие творческого мышления.

Повышение помехоустойчивости при неблагоприятных внешних условиях соревновательной обстановки:

- развитие интенсивности и устойчивости внимания;
- развитие выдержки и самообладания.

Настройка на выполнение соревновательной деятельности:

- совершенствование приёмов идеомоторной подготовки к гонке;
- уточнение индивидуальных особенностей настройки на соревнование.

Саморегуляция неблагоприятных психических состояний:

- овладение приёмами адекватной самооценки внешних проявлений эмоциональной напряженности, произвольного расслабления и коррекции психического состояния.

## **2.7 План применения восстановительных средств**

Планирование объема восстановительных средств определяется в годовых планах тренировочных занятий на этапах Т, ССМ и ВСМ.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

- пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.
- активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, который ускоряет процессы

восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд/мин. Специальные средства восстановления, используемые в подготовке футболистов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

- педагогические средства, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;

- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;

- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);

- рациональная организация режима дня.

- психологические средства. Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;

- средства внушения (внушенный сон-отдых);

- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

## **2.8 План антидопинговых мероприятий**

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Спортсмены дважды в год проходят углубленное медицинское обследование, так же, согласно «Положению об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации», обязательному антидопинговому контролю подлежат призеры, а также спортсмены, определенные по жребию. Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по участию в соревнованиях.

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу. С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды.

Запрещенные вещества: стимуляторы; наркотики; каннабиноиды; анаболические агенты; пептидные гормоны; бета-2 агонисты; вещества с

антиэстрогенным действием; маскирующие вещества; глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы: улучшающие кислородтранспортные функции; фармакологические, химические и физические манипуляции; генный допинг.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательные и внесоревновательные периоды для спортсмена предусмотрено аннулирование результатов и дисквалификация на срок, предусмотренный Всемирным антидопинговым кодексом.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним Учреждение разрабатывает план антидопинговых мероприятий.

Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию и расследованиям;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;



- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;

- Всемирный антидопинговый кодекс;

- Общероссийские антидопинговые правила.

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

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

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

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

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

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

- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

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

### **План антидопинговых мероприятий**

Таблица 16

№ п\п	Тема	Форма проведения
1	Информирование спортсменов о запрещённых веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации
2	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами	
3	Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена	
4	Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья	
5	Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование
6	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Родительские собрания 1-2 раза в год
7	Участие в образовательных семинарах	Семинары
8	Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы

Принимать запрещенные вещества можно только в случае необходимости по состоянию здоровья после консультаций с врачом.

Принимать запрещенные вещества можно только в случае необходимости по состоянию здоровья после консультаций с врачом.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Примерные темы для работы со спортсменами,  
проходящими спортивную подготовку

№	Этап подготовки	Наименования темы
1	Этап начальной подготовки	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Что такое допинг? (в игровой форме)</li> <li>• Можно ли принимать витамины, таблетки и другие вещества, без разрешения родителей (законных представителей), врачей? (в игровой форме)</li> <li>• Нужно ли употреблять запрещенные вещества, что бы повысить результативность? (в игровой форме)</li> <li>• Просмотр фильмов, мультиков связанных с антидопингом</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Ценности спорта честная игра» (игровая форма)</li> <li>• «Играй честно»</li> </ul>
2	Тренировочный этап	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Что такое допинг?</li> <li>• Обзор антидопинговых правил</li> <li>• Можно ли принимать витамины, таблетки и другие вещества, без разрешения родителей (законных представителей), врачей?</li> <li>• Ознакомление с процедурой допинг - контроля</li> <li>• Нужно ли употреблять запрещенные вещества, что бы повысить результативность?</li> <li>• Просмотр фильмов, мультиков связанных с антидопингом</li> <li>• «Ценности спорта честная игра» (игровая форма)</li> <li>• «Играй честно»</li> </ul>
3	Этап совершенствования спортивного мастерства	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Нормативно-правовая база антидопинговой работы (законодательство РФ, всемирный антидопинговый кодекс)</li> <li>• Краткая история допинга по всему миру</li> <li>• Обзор запрещенных субстанций + запрещённый список на текущий год</li> <li>• Психологические последствия употребления допинга</li> <li>• Демонстрация документальных фильмов связанных с антидопингом</li> <li>• Международные стандарты, связанные с антидопингом</li> <li>• Прохождения обучение по системе ADAMS, как проходит процедура по допинг - контролю</li> <li>• Медицинские, социальные аспекты по употреблению допинга и нарушения, антидопинговых правил</li> <li>• Нужно ли употреблять запрещенные вещества, что бы повысить результативность?</li> <li>• Процедура допинг контроля</li> <li>• 11 антидопинговых правил</li> </ul>
4	Этап высшего	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Нормативно-правовая база</li> </ul>

	спортивного мастерства	<p>антидопинговой работы (законодательство РФ, всемирный антидопинговый кодекс)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Краткая история допинга по всему миру</li> <li>• Обзор запрещенных субстанций, + запрещённый список на текущий год</li> <li>• Психологические последствия употребления допинга</li> <li>• Демонстрация документальных фильмов связанных с антидопингом</li> <li>• Международные стандарты, связанные с антидопингом</li> <li>• Прохождения обучение по системе ADAMS.</li> </ul> <p>Как проходит процедура по допинг - контролю</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Медицинские, социальные аспекты по употреблению допинга и нарушения, антидопинговых правил</li> <li>• Нужно ли употреблять запрещенные вещества, что бы повысить результативность?</li> <li>• Допинг как глобальная проблема современного спорта</li> <li>• Процедура допинг контроля</li> <li>• 11 антидопинговых правил</li> </ul>
--	------------------------	--

### Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от

ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

## 2.9 Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика в течение всего периода обучения позволяет подготовить помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

При организации инструкторской и судейской практики в первую очередь определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в футбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации.

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

- построить группу и подать основные команды в движении;
- составить конспект и провести разминку в группе;
- определить и исправить ошибки в выполнении упражнений;
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера;
- составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе;
- провести подготовку команды своего класса к соревнованиям;
- руководить командой класса на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- составить положение о проведении первенства школы по футболу;
- участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером;
- провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно);
- участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата;

- судить игры в качестве судьи в поле.

В группах начальной подготовки с учащимися проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия, учащиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

В учебно-тренировочных группах спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства учащиеся часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

Для подготовки инструктора и судьи высокого класса необходимо проводить систематические теоретические занятия, а также пополнять свой багаж знаний за счет самообразования.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки на все года:

1. Правила и принципы организации и судейства соревнований по футболу.
2. Основы планирования учебных занятий и составления конспектов.
3. Особенности организации учебных занятий.

На этапе углубленной специализации для занимающихся необходимо организовать семинар по подготовке общественных тренеров и судей. По итогам семинара его участники сдают зачет по теории и практике. Присвоение званий «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту» оформляется приказом по ДЮСШ, СДЮШОР.



### 3. Система контроля и зачетные требования

#### 3.1 Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта футбол

Система контроля и зачетных требований в спортивной подготовке основана на контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП (далее КПН) и последовательно охватывает весь период спортивной подготовки.

#### 3.2 Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки

Контрольные, приемные и контрольно-переводные нормативы, а также требования по переводу и зачислению на этапы подготовки отделения футбола представлены в таблицах 17-20.

#### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Таблица 17

	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Для спортивной дисциплины футбол	Бег 30 м с высокого старта (не более 6,9 с)	Бег 30 м с высокого старта (не более 7,1 с)
	Бег 60 м с высокого старта (не более 12,1 с)	Бег на 60 м с высокого старта (не более 12,4 с)
	Бег челночный 3x10 м с высокого старта (не более 10,3 с)	Бег челночный 3x10 м с высокого старта (не более 10,6 с)
	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами с приземлением на обе ноги (не менее 110 см)	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами с приземлением на обе ноги (не менее 105 см)
	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног (не менее 330 см)	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног (не менее 270 см)

	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (не менее 10 см)	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (не менее 10 см)
Для спортивной дисциплины мини-футбол (футзал)	Бег 10 м с высокого старта (не более 2,3 с)	Бег 10 м с высокого старта (не более 2,4 с)
	Бег челночный 5х6 м с высокого старта (не более 12,4 с)	Бег челночный 5х6 м с высокого старта (не более 12,6 с)
	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами с приземлением на обе ноги (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами с приземлением на обе ноги (не менее 125 см)
	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног (не менее 360 см)	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног (не менее 300 см)
	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (не менее 12 см)	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (не менее 10 см)
	И.П.- упор лежа. Сгибание и разгибание рук (не менее 8)	И.П.- упор лежа. Сгибание и разгибание рук (не менее 4)

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для  
зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной  
специализации)**

Таблица 18

	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	
	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
Для спортивной дисциплины футбол	Бег 15 м с высокого старта (не более 2,8 с)	Бег 15 м с высокого старта (не более 3,0 с)
	Бег 15 м с хода (не более 2,4 с)	Бег 15 м с хода (не более 2,6 с)
	Бег 30 м с высокого старта (не более 4,9 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 5,1 с)
	Бег 30 м с хода (не более 4,6 с)	Бег 30 м с хода (не более 4,8 с)
	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами с приземлением на обе ноги (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами с приземлением на обе ноги (не менее 170 см)
	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим

	последующим поочередным отталкиванием каждой из ног (не менее 620 см)	поочередным отталкиванием каждой из ног (не менее 580 см)
	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (не менее 16 см)
	И.П. – руки за спиной. Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (не менее 12 см)	И.П. – руки за спиной. Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (не менее 10 см)
	Бросок набивного мяча весом 1 кг (не менее 6 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг (не менее 4 м)
	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами стоя на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2 сек. (не менее 1 раза)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами стоя на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2 сек. (не менее 1 раза)
	Техническое мастерство (обязательная техническая программа)	Техническое мастерство (обязательная техническая программа)
Для спортивной дисциплины мини-футбол (футзал)	Бег 10 м с высокого старта (не более 2,2 с)	Бег 10 м с высокого старта (не более 2,3 с)
	Бег 30 м с высокого старта (не более 4,9 с)	Бег 30 м с высокого старта (не более 5,4 с)
	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами с приземлением на обе ноги (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами с приземлением на обе ноги (не менее 170 см)
	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (не менее 16 см)
	Бег челночный 3x10 м с высокого старта (не более 9,5 с)	Бег челночный 3x10 м с высокого старта (не более 9,8 с)
	Бег челночный 104 м с высокого старта в метрах (2x6+2x10+2x20+2x6) (не более 28,5)	Бег челночный 104 м с высокого старта в метрах (2x6+2x10+2x20+2x6) (не более 31,8)
	Бросок набивного мяча весом 1 кг (не менее 6 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг (не менее 4 м)
	Техническое мастерство (обязательная техническая программа)	Техническое мастерство (обязательная техническая программа)

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для  
зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного  
мастерства**

Таблица 19

	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	
	<b>Мужчины</b>	<b>Женщины</b>
Для спортивной дисциплины футбол	Бег 15 м с высокого старта (не более 2,4 с)	Бег 15 м с высокого старта (не более 2,7 с)
	Бег 15 м с хода (не более 2,0 с)	Бег 15 м с хода (не более 2,3 с)
	Бег 30 м с высокого старта (не более 4,2 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,5 с)
	Бег 30 м с хода (не более 4,0 с)	Бег 30 м с хода (не более 4,2 с)
	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами с приземлением на обе ноги (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами с приземлением на обе ноги (не менее 215 см)
	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног (не менее 710 см)	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног (не менее 680 см)
	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (не менее 35 см)	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (не менее 27 см)
	И.П. – руки за спиной. Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (не менее 20 см)	И.П. – руки за спиной. Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (не менее 14 см)
	Бросок набивного мяча весом 1 кг (не менее 12 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг (не менее 9 м)
	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами стоя на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2 сек. (не менее 1 раза)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами стоя на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2 сек. (не менее 1 раза)
Техническое мастерство (обязательная техническая программа)	Техническое мастерство (обязательная техническая программа)	
Для спортивной дисциплины мини- футбол (футзал)	Бег 15 м с высокого старта (не более 2,53 с)	Бег 15 м с высокого старта (не более 2,8 с)
	Бег 30 м с высокого старта (не более 4,6 с)	Бег 30 м с высокого старта (не более 4,9 с)

	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами с приземлением на обе ноги (не менее 215 см)	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами с приземлением на обе ноги (не менее 190 см)
	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (не менее 27 см)	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (не менее 20 см)
	Бег челночный 3x10 м с высокого старта (не более 8,5 с)	Бег челночный 3x10 м с высокого старта (не более 8,9 с)
	Бег челночный 104 м с высокого старта в метрах (2x6+2x10+2x20+2x6) (не более 26,0)	Бег челночный 104 м с высокого старта в метрах (2x6+2x10+2x20+2x6) (не более 28,8)
	Бросок набивного мяча весом 1 кг (не менее 9 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг (не менее 6 м)
	Бег с высокого старта 12 мин (не менее 2600 м)	Бег с высокого старта 12 мин (не менее 2000 м)
	Техническое мастерство (обязательная техническая программа)	Техническое мастерство (обязательная техническая программа)

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для  
зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

Таблица 20

	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	
	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
Для спортивной дисциплины футбол	Бег 15 м с высокого старта (не более 2,3 с)	Бег 15 м с высокого старта (не более 2,5 с)
	Бег 15 м с хода (не более 1,9 с)	Бег 15 м с хода (не более 2,1 с)
	Бег 30 м с высокого старта (не более 4,2 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,5 с)
	Бег 30 м с хода (не более 3,9 с)	Бег 30 м с хода (не более 4,2 с)
	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами с приземлением на обе ноги (не менее 250 см)	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами с приземлением на обе ноги (не менее 215 см)
	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног (не менее 750 см)	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног (не менее 680 см)
	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами

	(не менее 40 см)	(не менее 27 см)
	И.П. – руки за спиной. Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (не менее 29 см)	И.П. – руки за спиной. Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (не менее 18 см)
	Бросок набивного мяча весом 1 кг (не менее 12 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг (не менее 9 м)
	Техническое мастерство (обязательная техническая программа)	Техническое мастерство (обязательная техническая программа)
Для спортивной дисциплины мини-футбол (футзал)	Бег 15 м с высокого старта (не более 2,35 с)	Бег 15 м с высокого старта (не более 2,6 с)
	Бег 30 м с высокого старта (не более 4,3 с)	Бег 30 м с высокого старта (не более 4,7 с)
	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами с приземлением на обе ноги (не менее 250 см)	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами с приземлением на обе ноги (не менее 210 см)
	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (не менее 40 см)	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (не менее 27 см)
	Бег челночный 3x10 м с высокого старта (не более 8,1 с)	Бег челночный 3x10 м с высокого старта (не более 8,5 с)
	Бег челночный 104 м с высокого старта в метрах (2x6+2x10+2x20+2x6) (не более 25,5)	Бег челночный 104 м с высокого старта в метрах (2x6+2x10+2x20+2x6) (не более 28,2)
	Бросок набивного мяча весом 1 кг (не менее 12 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг (не менее 9 м)
	Бег с высокого старта 12 мин (не менее 2800 м)	Бег с высокого старта 12 мин (не менее 2200 м)
	Техническое мастерство (обязательная техническая программа)	Техническое мастерство (обязательная техническая программа)

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТЕСТИРОВАНИЯ

Итоговое тестирование осуществляется один раз в год: в конце учебного года (апрель, май).

Перед тестированием проводится разминка.

Для получения достоверной информации об уровне физической подготовленности спортсменов при проведении контрольных испытаний необходимо руководствоваться следующими правилами.

Контрольные испытания нужно проводить в одинаковых условиях для всех. При повторных испытаниях соблюдать все условия предшествующего времени: время проведения, характер нагрузки перед испытанием, порядок прохождения тестов и т.д.

В связи с тем, что одни упражнения могут отрицательно повлиять на качество исполнения других, целесообразно придерживаться следующего порядка проведения контрольных испытаний: а) гибкость; б) оценка скоростно-силовых качеств; в) координация; г) функция равновесия и вестибулярная устойчивость; д) сила; е) выносливость.

Если спортсменов много, то чтобы сохранить равенство условий, надо разработать малые круги прохождения тестов в рамках одного или схожих физических качеств. тренер, исходя из результатов, определяет общий уровень подготовки, а также «отстающие» физические качества для индивидуальной работы со спортсменом и его самостоятельной подготовкой.

Для полевых игроков и вратарей по физической подготовке:

Бег 15м, 30м, 60 м с высокого старта (с.). Бег выполняется по дорожке стадиона с высокого старта. Время фиксируется по общепринятой методике (ручным секундомером). В забеге участвуют не более 2-х человек. Дается две попытки, во внимание принимается лучшее время.

Бег 15м, 30 м с хода (с) (для Т(СС)). Испытуемый начинает движение до стартовой линии. Регистрируется результат от линии старта до финишной линии.

Бег челночный 3×10м с высокого старта (с). Тест проводится на ровной дорожке длиной 10 метров. Дистанция ограничена линиями старта и финиша. По команде «старт» спортсмен начинает резкое ускорение в

сторону ближайшей фишки (разметки, отметки). После касания ее рукой происходит резкий разворот, выполняющийся с помощью стопорящего шага (максимально быстрое изменение направление бега). Теперь цель движения – следующая фишка, находящаяся на расстоянии 10 м. Достигнув этой точки и коснувшись фишки, спортсмен направляется обратно. После заключительного поворота необходимо набрать максимальную скорость и, не замедляясь, пробежать финиш.

Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см). Прыжок проводится на размеченной дорожке. Отталкиваясь двумя ногами (стопы на ширине плеч и параллельно друг другу), спортсмен выполняет мах руками вперед-вверх, совершает прыжок толчком двумя ногами. В прыжке максимально вытянуться. Усилия прилагать не только в горизонтальном, но и в вертикальном направлении. При приземлении поджать плечи максимально вперед, стараться удержать ноги выше, не допускать преждевременного приземления. Обязательно добиваться широкой амплитуды движений, правильного маха руками, мягкого приземления одновременно на две ноги. Результат засчитывается по части тела находящейся ближе к линии старта. Линию старта не переступать. Две попытки.

Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног (см). По команде судьи спортсмен выходит на исходное положение и становится в метре от линии отталкивания. По команде «Вперед», спортсмен становится перед линией отталкивания, принимает сбалансированное положение и ставит ноги на ширине плеч. Затем слегка сгибает ноги в коленях, руки слегка сгибает в локтях и отводит назад. Выполняет мах руками с одновременным отталкиванием с двух ног вперед – полет в первом шаге - приземляется на не толчковую ногу и тот час же - второе отталкивание – полет во втором шаге – приземление на толчковую ногу, а затем, третье отталкивание- полет и приземление на две ноги.



Бросок набивного мяча весом 1 кг (м). Перед броском спортсмен занимает И.П. - стойка ноги врозь. Мяч держать двумя руками внизу перед собой, поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову, (слегка согнуть ноги в коленях и отклониться назад.), и сразу же – резко бросить мяч вперед, используя все мышцы тела для выполнения броска. Дается 3 попытки. Учитывается лучший результат.

Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (см). Прыжок вверх с места выполняется так, в исходном положении ступни ставятся параллельно, толчком упругих ног, незначительно сгибая их в коленях, отталкиваясь за счет активного разгибания стоп, одновременного выпрямления обеих ног при отталкивании, опускания на носки с незначительным сгибанием ног в коленях. Упражнение выполняется с махом рук.

И.П. – руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см). Прыжок вверх с места выполняется так, в исходном положении ступни ставятся параллельно, руки за спиной, толчком упругих ног, незначительно сгибая их в коленях, отталкиваясь за счет активного разгибания стоп, одновременного выпрямления обеих ног при отталкивании, опускания на носки с незначительным сгибанием ног в коленях. Упражнение выполняется без маха рук.

Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (кол. раз). И.П. стоя, ноги вместе, в наклоне, не сгибая ног, коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2 с.

#### Техническая программа.

Для полевых игроков

1. Бег 30 м. с ведением мяча через 5 стоек. Стойки устанавливаются на расстоянии 5 м друг от друга. Упражнение выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечёт линию финиша. Судья на старте

фиксирует правильность старта и количество пройденных стоек, а судья на финише - время бега.

2. Бег 30 м. с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Мяч не отпускать более чем на 5 метров от себя.

Упражнение считается законченным, когда игрок пересечёт линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

3. Удары по воротам на точность (на этапе начальной подготовки) выполняются по неподвижному мячу с расстояния 11 метров, футболисты посылают мяч в заданную зону ворот, разделённую по вертикали на две части. Необходимо попасть в левую и правую зону ворот. Мяч должен пересечь линию ворот. Выполняется 6 ударов. Учитывается количество попаданий в заданную зону.

4. Удары по воротам на точность (на тренировочном этапе). Выполняются по неподвижному мячу с расстояния 11 метров, футболисты посылают мяч в заданную зону ворот, разделённую по вертикали и горизонтали на две части. Необходимо попасть в нижнюю и верхнюю левую и правую часть ворот. Мяч должен пересечь линию ворот. Выполняется 4 удара в каждую заданную зону и дополнительно 2 удара в любую зону. Учитываются количество попаданий в заданную зону.

5. Вбрасывание мяча на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору 3 метра. Мяч, упавший за пределами коридора не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

Для вратарей

Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырёх шагов) выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной в 10 м.

Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Даётся три попытки. Учитывается лучший результат.

Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырёх шагов) выполняется по коридору шириной 3м.

Тестирование показателей общей физической подготовки должно проходить в спортивной обуви без шипов.

Тестирование показателей специальной и технико-тактической подготовки проходит в полной игровой форме.

#### КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ЭТАПАМ И ГОДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ. КОНКУРСНЫЙ ОТБОР.

В качестве критерия реализации программы спортивной подготовки предусматриваются этапные нормативы спортивной подготовленности, с целью обоснования перевода спортсмена в группу подготовки на следующий этап (год).

Конкурсный отбор проводится при необходимости, но не чаще 1 раза в квартал по нормативам контрольно-переводных упражнений в соответствии с этапом подготовки. По результатам сдачи контрольных упражнений составляется рейтинг спортсменов для дальнейшего прохождения спортивной подготовки.

Контрольно-переводные нормативы для зачисления в группы начальной подготовки

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Мальчики		
		1-й год	2-й год	3-й год
Скорость	Бег 30 м с высокого старта, с (не более)	6,9	5,9	5,7
	Бег 60 м с высокого старта, с (не более)	12,1	10,5	10,4
	Бег челночный 3 x 10 м с высокого старта, с (не более)	10,3	8,2	8,0
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги, см (не менее)	110	155	160
	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног, см (не менее)	330	430	480
	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, см (не менее)	10	14	16
Техническое мастерство		Не проводится	Обязательная техническая программа по годам этапа	

Контрольно-переводные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе.

Таблица №22

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши				
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
Скорость	Бег на 15 м с высокого старта, (не более),с	2,8	2,8	2,7	2,6	2,6
	Бег 15 м с хода, (не более),с	2,4	2,4	2,3	2,3	2,2
	Бег 30 м с высокого старта, (не более),с	4,9	4,9	4,8	4,7	4,7
	Бег 30 м с хода, (не более),с	4,6	4,6	4,5	4,4	4,3
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (не менее),см	190	190	195	195	200
	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног (не менее),см	620	620	620	620	620
	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, (не	20	20	24	26	26

	менее),см					
	И.П.- руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами, (не менее),см	12	12	14	14	14
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг (не менее),м	6	7	8	10	10
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2 с, (не менее), кол-во раз	1	1	1	1	1
Техническое мастерство	Обязательная техническая Программа по годам этапа					

## ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА

Контрольно-переводные нормативы для зачисления в группы  
начальной подготовки

Таблица №23

Для полевых игроков		
Упражнение	НП-2	НП-3
Бег 30 м с ведением мяча через 5 стоек (с)	10,5	10,0
Удары на точность в определенную часть ворот с 11 м (из 6 попыток)	3	4
Для вратарей		
Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	21	22

Вбрасывание мяча рукой на дальность (м)	9	10
---	---	----

Таблица №24

**Контрольно-переводные нормативы для зачисления в  
группы на тренировочном этапе**

Для полевых игроков						
Упражнение		T(CC)-1	T(CC)-2	T(CC)-3	T(CC)-4	T(CC)-5
1	Бег 30 м с ведением мяча (с)	6,9	6,8	6,4	6,2	6,0
2	Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	8	9	10	11	12
3	Удары на точность в определенную часть ворот с 11 м (из 6 попыток)	3	3	4	4	5
Для вратарей						
1	Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	25	27	30	33	35
2	Вбрасывание мяча рукой на дальность (м)	11	12	13	15	17

**3.3 Виды контроля общей и специальной физической, спортивно- технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля**

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности спортсменов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный.

Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки – периодами, этапами, макроциклами – и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

### **3.3.1 Методика контроля спортсменов**

Методика контроля включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить: состояние здоровья юного спортсмена; показатели телосложения; степень тренированности; уровень подготовленности; величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Этап начальной подготовки. Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно,



основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытания на скорость, во второй – на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Тренировочный этап. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных футболистов. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности футболистов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте.

Контроль физической работоспособности и функционального состояния организма футболистов проводится в рамках этапного комплексного обследования (ЭКО) или углубленного медицинского обследования (УМО) для определения резервных возможностей физиологических систем организма, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма спортсмена.

В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными физическими нагрузками, чаще всего на беговой дорожке или велоэргометре.

Для определения особенностей реакции на тестирующую нагрузку до и после работы регистрируются показатели функционального состояния сердечнососудистой системы, нервно-мышечного аппарата, центральной и вегетативной нервной системы и др.

В ступенчатых тестах во время работы регистрируется ЧСС, исследуется функция внешнего дыхания и газообмен, производится забор крови для определения концентрации молочной кислоты на каждой ступени нагрузки. В период восстановления, как правило, регистрируются кислородный долг, динамика ЧСС и АД, определяется концентрация лактата. Далее насчитываются показатели, характеризующие мощность, емкость и экономичность функционирования окислительной, лактаcidной и фосфогенной систем энергообеспечения.

Результаты тестирования оцениваются на основании эргометрических, вегетативных и метаболических показателей, а также качественной реакции адаптации организма спортсмена к нагрузке.

### **3.3.2 Прогнозируемый результат занятий**

По общей и специальной физической подготовке: в течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы,

соответствующие возрасту и году обучения (контрольные нормативы представлены в нормативной части программы).

По технико-тактической подготовке: знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

По психологической подготовке: соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля. Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

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

Комплексы контрольных упражнений, включают тестирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки и, как правило, осуществляется два раза в год – в начале и в конце года. Перевод учащихся на следующий год обучения, согласно этапам многолетней подготовки, производится на основании контрольно-переводных нормативов.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

1. определение уровня общей физической подготовленности,
2. определение специальной физической подготовленности,
3. определение технической подготовленности.

Для перевода в группу следующего года обучения учащиеся должны пройти контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП.

Досрочный перевод учащихся на следующий этап подготовки производится решением тренерского совета с учетом стажа занятий и выполнения учащимися переводных нормативов по ОФП, СФП и

разрядных требований в соответствии с модельной характеристикой для данного этапа. Контрольно-переводные нормативы сдаются в конце года.

#### Методы и организация медико-биологического обследования

Раз в полгода начиная с групп начальной подготовки 2-го года обучения спортсмены проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки (НП) является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача. В общем случае углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсмена, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

#### Программа углубленного медицинского обследования

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата.

Текущий контроль тренировочного процесса

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

#### **4. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий**

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных, физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

№ п/п	Дата и время проведения	Наименование мероприятия	Участники мероприятия	Место проведения
1	Апрель-октябрь	Первенство Санкт-Петербурга по футболу среди детско-юношеских и подготовительных команд	Спортсмены и тренеры	Санкт-Петербург Стадионы города
2	Апрель-май	Кубок Санкт-Петербурга по футболу среди детско-юношеских команд	Спортсмены и тренеры	Санкт-Петербург Стадионы города
3	Август-сентябрь	Первенство МРО «Северо-Запад»	Спортсмены, прошедшие отбор и тренеры	По назначению

## 5. Перечень информационного обеспечения

1 Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 25 октября 2019 года № 880. – Режим доступа : СПС «Консультант».

2. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 года. – Режим доступа : СПС «Консультант».

3. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : федеральный закон от 04 декабря 2007 года №329-ФЗ // Собрание законодательства Российской Федерации. – 2007. – №50. – Ст.6242.

4. Общероссийские антидопинговые правила : приказ от 11 декабря 2020 года / Министерство спорта Российской Федерации. – Режим доступа : СПС «Консультант».

5. Всероссийский реестр видов спорта.

6. Единая всероссийская спортивная классификация.

7. СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования.

8. СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения).

9. Кузнецов А.А. Футбол настольная книга тренера 2011г.

10. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика 2007г.

11. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012. - 40 с.

12. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов 2010 г.

13. Примерные программы для системы дополнительного образования детей: специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.

Советский спорт, Москва 2009.

14. Психопедагогика спорта. - Горбунов Г.Д, М.: Физкультура и спорт, 1986.

15. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов 2006 г.

16. Спортивная медицина: Дубровский В.И Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002.

#### Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru);
2. Российское антидопинговое агентство [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru);
3. Всемирное антидопинговое агентство <https://www.wada-ama.org/en/>;
4. Олимпийский комитет России <http://olympic.ru/>;
5. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>;
6. Российский футбольный союз <http://www.rfs.ru/main/>;
7. Федерация футбола Санкт-Петербурга <http://ff.spb.ru/>