

УПРАВЛЕНИЕ ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НИЖНИЙ ТАГИЛ
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Уралец»

РАССМОТРЕНА:
на заседании педагогического совета
МБУ ДО «СШОР «Уралец»
Протокол №1 от 15.03.2023

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБУ ДО «СШОР «Уралец»
Д-р Киямов
Приказ № 152 от 16.03.2023



**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта «Футбол»**

Срок реализации программы на этапах: начальной подготовки – 3 года, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет.

Нижний Тагил

Составители дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол»:

Заместитель директора МБУ ДО «СШОР «Уралец»» - Гагарина Татьяна Михайловна

Старший инструктор-методист МБУ ДО «СШОР «Уралец» - Пышина Мария Алексеевна

Инструктор-методист МБУ ДО «СШОР «Уралец» - Христофорова Мария Александровна

Тренер-преподаватель МБУ ДО «СШОР «Уралец» - Глушенков Виктор Васильевич (высшая квалификационная категория);

Тренер-преподаватель МБУ ДО «СШОР «Уралец» - Пешков Алексей Геннадьевич (первая квалификационная категория).

СОДЕРЖАНИЕ

	Пояснительная записка	4
1.	Общие положения	6
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	7
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	13
2.5.	Календарный план воспитательной работы	15
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	18
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	19
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	20
3	Система контроля	22
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	22
3.2.	Прием обучающихся на программу	23
3.3.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	23
3.3.1.	Текущий контроль	23
3.3.2.	Промежуточная аттестация	24
3.3.3.	Итоговая аттестация	26
3.4.	Контрольно-переводные нормативы на этапе начальной подготовки	27
3.5.	Контрольно-переводные нормативы на учебно-тренировочном этапе	30
3.6.	Итоговая аттестация на учебно-тренировочном этапе пятого года обучения	31
4.	Рабочая программа по виду спорта «футбол»	32
4.1.	Программный материал для этапа начальной подготовки	32
4.2.	Программный материал для учебно-тренировочного этапа	51
4.3.	Интегральная подготовка	59
4.4.	Учебно-тематический план	68
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	71
6.	Условия реализации программы	72
6.1.	Материально-технические условия реализации программы	72
6.2.	Кадровые условия реализации программы	76
6.3.	Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей	76
7.	Информационно-методические условия реализации программы	77
	Нормативные документы	
	Список литературы	
	Перечень интернет-ресурсов	

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее - Программа) составлена с учетом Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2022 №1230. Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки обучающихся в МБУ ДО «СШОР «Уралец» (далее – школа) города Нижнего Тагила и является документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки на этапах: начальной подготовки, учебно-тренировочном, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Актуальность программы: своевременность предлагаемой программы. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки обучающихся, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и предлагает последовательное решение задач каждого этапа подготовки.

Содержание программы и рекомендованные в ней средства и методы физкультурно-спортивной работы соответствуют современным приоритетным направлениям развития системы дополнительного образования и детско-юношеского спорта в России, отвечают личностным потребностям обучающегося и его родителей.

Краткая характеристика вида спорта: Футбол (от англ. foot —ступня, ball —мяч) — командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время футбол является самым популярным и массовым видом спорта в мире. Правила игры публикуются в ФИФА, но поддерживаются Международным советом футбольных ассоциаций (IFAB). Каждая команда состоит максимум из одиннадцати игроков (без учета запасных), один из которых должен быть вратарём. Правила неофициальных соревнований могут уменьшить количество игроков, максимум до 7. Вратари являются единственными игроками, которым позволено играть руками при условии: они делают это в пределах штрафной площади у своих собственных ворот. Хотя есть различные позиции на поле, эти позиции не обязательны. Отдельная футбольная игра называется матч, который в свою очередь состоит из двух таймов по 45 минут. Пауза между первым и вторым таймами составляет 15 минут, в течение которой команды отдыхают, а по её окончании меняются воротами. По договоренности до начала матча длительность тайма может быть изменена, если это не противоречит правилам и регламенту соревнования. Перерыв между таймами не должен превышать 15 минут. Перед началом матча производится жеребьевка в том или ином виде (подбрасывание монеты и т.п.). Команда, выигравшая жеребьевку, определяет, на какой половине поля она будет играть в первом тайме, а вторая производит начальный удар по мячу. Во втором тайме команды меняются воротами, и начальный удар выполняет команда, выбиравшая ворота в первом тайме. Если в течение двух таймов команды забили одинаковое количество голов – либо фиксируется ничья, либо может быть назначено дополнительное время: два

тайма по 15 минут каждый. Между основным и дополнительным временем матча командам предоставляется перерыв (до 15 минут), а между дополнительными таймами дается лишь время на смену сторон.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивным дисциплинам, указанным в таблице №1 (в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022г. № 1000.

Спортивные дисциплины: по виду спорта «футбол» (001 000 2 6 1 1 Я)

Таблица №1

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
футбол	001 000 2 6 1 1 Я
мини-футбол (футзал)	001 002 2 8 1 1 Я
футбол 6х6, 7х7, 8х8	001 005 8 1 1 Е

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки; всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия указанных лиц в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее -НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ).

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

Таблица № 2

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

Комплектование учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки осуществляется на основе индивидуального отбора в соответствии с нормативной численностью групп; лица при приеме в школу на все этапы подготовки не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы.

Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод обучающихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, выполнением контрольных тестов по видам подготовки, уровнем спортивных результатов.

Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы (в таблице № 2 определяется минимальный возраст при приеме обучающихся в школу, и переводе обучающихся с этапа на этап (год) спортивной подготовки, для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки).

Минимальная и максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, определяется Федеральным

стандартом спортивной подготовки по виду спорта и нормативными локальными актами Минспорта России.

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы.

Таблица № 3

Объем дополнительной образовательной программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-16
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-832

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы.

Обучение в школе, с учетом потребностей, возможностей личности и в зависимости от объема обязательных занятий тренера-преподавателя с обучающимися осуществляется в очной форме.

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах (видах):

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- иные виды (инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия, медицинские мероприятия).

Учебно-тренировочные занятия.

В школе применяются следующие виды учебно-тренировочных занятий:

- групповой (проводится с сформированной группой обучающихся в соответствии с расписанием);
- индивидуальный (может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях - НП, УТ);
- самостоятельной работы (для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки на период праздничных дней и дней отпуска тренера, на период ограничительных мер по эпидемиологическому благополучию в городе).

Формы организации учебно-тренировочных занятий: урочная (аудиторные – теоретические занятия, практические занятия), дистанционная (путем размещения в системе «Интернет» на соответствующей электронной площадке и (или) на официальном сайте Учреждения).

Дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью занимающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность).

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программы устанавливается в часах (астрономических) и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном занятии – трех часов.

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

Структура учебно-тренировочного занятия:

Подготовительная часть (30-35 % от всего времени занятия) предусматривает: организацию обучающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания обучающихся (для этого применяются строевые упражнения, команды), психологического настроя на продуктивную работу; осуществление общей разминки организма для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения); осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия.

Основная часть (60 - 70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую

психологически настроиться и обеспечить вработывание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5 - 10 % от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость).

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов, для обучающихся в возрасте 16-18 лет в 21:00 (п. 3.6.2. СП 2.4.3648-20). Для обучающихся старше 18 лет допускается начало занятий в 6:00, окончание в 22:00.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса на период выезда тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, отпуска допускается объединение на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий, также учебно-тренировочные занятия могут проводиться вторым тренером-преподавателем или инструктором-методистом.

Учебно-тренировочные мероприятия.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований.

Таблица № 4

Виды учебно-тренировочных мероприятий при реализации программы:

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, Кубкам России, Первенствам России.	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям.	-	14

1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Количественный состав участников учебно-тренировочных мероприятий формируется с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включенных в календарный план школы.

Спортивные соревнования.

Спортивное соревнование - состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязаний, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровню спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой Всероссийской спортивной квалификации, и правилам вида спорта «футбол»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных

мероприятий и спортивных мероприятий; календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Свердловской области; календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий города Нижний Тагил и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Календарный план физкультурных и спортивных мероприятий школы представлен в приложении № 1 к программе,

Таблица № 5

Объем соревновательной деятельности при реализации программы

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Для спортивной дисциплины «футбол»				
Контрольные	3	4	3	1
Основные	-	-	1	1
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»				
Контрольные	1	1	1	2
Отборочные	-	-	1	2
Основные	-	-	2	2

В таблице № 5 указано минимальное количество соревнований для реализуемых этапов спортивной подготовки для спортивных дисциплин вида спорта «футбол».

Контрольные соревнования, это соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования внутри учреждения или группы (формируется состав команд),

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места, а также включение в состав спортивной сборной команды по виду спорта.

Таблица № 6

Рекомендуемые спортивные соревнования для обучающихся

Этап (год) спортивной подготовки	Виды спортивных соревнований	Уровень спортивных соревнований

НП-1	Контрольные (3)	Контрольная тренировка в группе, контрольные игры, соревнования по ОФП, веселые старты, промежуточная аттестация, учебно-тренировочные мероприятия и иные
НП-2, НП-3	Контрольные (4)	Контрольная тренировка в группе, контрольные игры, соревнования по ОФП, официальные соревнования (муниципальные), промежуточная аттестация, учебно-тренировочные мероприятия и иные
УТ-1, УТ-2, УТ-3	Контрольные (3)	Контрольная тренировка в группе, контрольные игры, турниры, промежуточная аттестация, учебно-тренировочные мероприятия и иные
	Основные (1)	Официальные соревнования не ниже Муниципального уровня
УТ-4, УТ-5	Контрольные (1)	Контрольная тренировка в группе и (или) соревнования не ниже муниципального уровня, промежуточная аттестация, учебно-тренировочные мероприятия и иные
	Основные (1)	Соревнования не ниже Муниципального уровня и участие в официальных соревнованиях не ниже уровня субъекта РФ

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Учебно-тренировочный процесс должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, разработанным с учетом недельного режима учебно-тренировочной нагрузки для различных учебных групп и предусматривающим реализацию программы в течение 52 недель в году, включая период самостоятельной работы по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Самостоятельная работа обучающихся направлена на развитие их творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности, усвоения и закрепления знаний, умений и навыков. На самостоятельное обучение можно выносить все виды спортивной подготовки. Годовой учебно-тренировочный план отделения «футбол» представлен в приложении №2 к программе.

При составлении годового учебно-тренировочного плана необходимо учесть соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса.

Таблица № 7

Соотношением видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1	Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17
2	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	7-9	9-11
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	7-8	7-8
4	Техническая подготовка (%)	45-52	43-49	35-39	18-20
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	7-9	11-13
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	3-5	2-4	8-11
8	Интегральная подготовка (%)	32-36	34-39	20-24	26-29

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в школе определен срок начала учебно-тренировочного года – 01 октября, окончание учебно-тренировочного года – 30 сентября.

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа – 60 минут.

Примерный Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план (указывается с учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 и № 5 к ФССП), представлен в таблице №8

Таблица № 8

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5-6	6-8	6-8	10-12	10-12	12-16	12-16	12-16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	2	2	3	3	3
		Наполняемость групп (человек), (мин/макс.)							
		14/28	14/28	14/28	12/24	12/24	12/24	12/24	12/24
1	Общая физическая подготовка	35-	50-	50-	78-	78-	87-	87-	

	(%)	47	67	67	94	94	115	115	115
2	Специальная физическая подготовка (%)				47-56	47-56	69-92	69-92	69-92
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)				36-44	36-44	44-58	44-58	44-58
4	Техническая подготовка (%)	115-153	141-187	141-187	187-225	187-225	125-167	125-167	125-167
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-3	6-8	6-8	36-44	36-44	69-92	69-92	69-92
6	Инструкторская и судейская практика (%)				10-12	10-12	12-16	12-16	12-16
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	7-9	9-12	9-12	16-18	16-18	50-67	50-67	50-67
8	Интегральная подготовка (%)	75-100	106-142	106-142	110-131	110-131	168-225	168-225	168-225
Общее количество часов в год		234-312	312-416	312-416	520-624	520-624	624-832	624-832	624-832

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Годовой календарный план воспитательной работы представлен в приложении №3 к программе.

Таблица № 9

Примерный календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	мероприятия	Сроки проведения
1. Профорientационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	<ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков 	В течение года, согласно годовому плану воспитательной работы

		самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей); - участие в семинарах различного формата, прохождение обучающих курсов.	
1.2.	Инструкторская практика	- просмотр и анализ проведения учебно-тренировочного занятия; - разработка планов-конспектов учебно-тренировочных занятий; - составление комплексов упражнений по СФП; - освоение навыков организации и проведения комплексов СФП, фрагментов и целых учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; - в рамках учебно-тренировочного занятия: формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе;	В течение года, согласно годовому плану воспитательной работы
2. Здоровье сберегающая деятельность			
2.1	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	- проведение инструктажей по технике безопасности; - участие в антидопинговых мероприятиях; - участие в днях здоровья и спорта; - проведение пропагандистских акций о здоровом образе жизни и здоровья (оформление стендов; плакатов).	В течение года, согласно годовому плану воспитательной работы
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы: - проведение лекций, бесед, просмотр видеоматериала об особенностях организации рационального режима дня, режима питания, режима отдыха. - практическая деятельность в восстановительные процессы обучающихся (формирование навыков правильного режима дня с учетом	В течение года, согласно годовому плану воспитательной работы

		спортивного режима: продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1	Теоретическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к Государственным символам, готовности к служению Отечеству его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе); - Проведение бесед, встреч, мастер-классов и другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров, ветеранов спорта с обучающимися; - Оформление информационных стендов; - Просмотр кинофильмов, посещение выставок. 	В течение года, согласно годовому плану воспитательной работы
3.2	Практическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - Участие в тематических физкультурно-спортивных праздниках; - Участие в праздничных мероприятиях, связанных со знаменательными датами страны, области, города, школы; - Проведение мероприятий с приглашением именитых гостей; - Проведение тематических физкультурно-спортивных праздников; 	В течение года, согласно годовому плану воспитательной работы
4. Развитие творческого мышления			

4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	- участие и проведение семинаров, мастер-классов, показательные выступления.	В течение года, согласно годовому плану воспитательной работы
5. Профилактика правонарушений, антитеррор и экстремизм			
5.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на профилактику правонарушений, антитеррора и экстремизма	- Проведение бесед, лекций, викторин, конкурсов, мастер-классов и т.д. (о здоров образе жизни, о вредных привычках и т.п.); - Проведение пропагандистских акций о здорового образа жизни и здоровья (конкурсы рисунков, изготовление брошюр). - Проведение пропагандистских акций об антитерроре, экстремизме.	В течение года, согласно годовому плану воспитательной работы
б. Трудовое направление			
6.1.	Практическая подготовка (участие в организации и проведении спортивных мероприятий, трудовых мероприятий)	- Участие в организации места по проведению соревнований, помощь в работе с организацией зрителей на соревнованиях - волонтерское движение; - Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки; - Участие в общешкольных субботниках.	В течение года, согласно годовому плану воспитательной работы

2.6. План мероприятий направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним для обучающихся.

Допингом в спорте признается нарушение антидопинговых правил, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляется в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

Таблица № 10

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним для обучающихся

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
------------------------------------	------------------	--

Этап начальной подготовки		
<p>Теоретические занятия с обучающимися по темам:</p> <ul style="list-style-type: none"> -«Ценности спорта. Честная игра»; -«Как выявляют допинг и наказывают нарушителей?» - Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») - Антидопинговая викторина в группах - Веселые старты «Честная игра» - Онлайн обучение на сайте РУСАДА 	<p>согласно годовому учебно-тренировочному плану:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 раз в год 1 раз в год 1 раз в месяц 1 раз в год 1 раз в год 1 раз в год 	<p>Информирование обучающихся по вопросам спорта в области антидопинга. Важные моменты для обучающихся в области антидопинга</p>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
<p>Теоретические занятия с обучающимися по темам:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Антидопинг. Важные факты и основные моменты»; - Проверка лекарственных препаратов - «Виды нарушений антидопинговых правил»; - Онлайн обучение на сайте РУСАДА 	<p>согласно годовому учебно-тренировочному плану:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 раз в год 1 раз в месяц 1 раз в год 1 раз в год 	<p>Информирование обучающихся по вопросам спорта в области антидопинга. Важные моменты для обучающихся в области антидопинга</p>

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Таблица № 11

Планы инструкторской и судейской практики			
№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки проведения
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
1.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	Показ простых упражнений для подготовительной, основной, заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
		Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств обучающихся.	
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной, заключительной частей занятия,	

		разминки перед соревнованиями.	
2.	Освоение обязанностей спортивных судей при проведении спортивных мероприятий.	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией.	В течение года
		Изучение правил соревнований по избранному виду спорта	
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных соревнований.	
		Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований.	
3.	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейских бригадах.	В течение года
		Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно-массовых мероприятий и соревнований.	

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

Таблица № 12

План медицинских, медико-биологических мероприятий

№ п/п	Этап подготовки	мероприятие	содержание
1	На всех этапах подготовки	Организация и проведение медицинского допуска поступающих	Лицо, желающее пройти обучение по данной программе возможно только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в установленном порядке.
2	На этапах: НП, УТ	Организация и проведение углубленных медицинских обследований обучающихся	Обучающиеся проходят УМО один раз в год в ГБУЗ Свердловской области «ВФД» (при наличии договора между организациями).
	На этапах: УТ		Спортсмены этапа УТ, входящие в состав спортивных сборных команд Свердловской области, проходят УМО один раз в год
3	На всех этапах подготовки	Организация и проведение врачебного контроля.	Мероприятия проводятся в соответствии с планом спортивной подготовки по виду спорта и действующей лицензии на осуществление медицинской

			деятельности.
4	На всех этапах подготовки	Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и спортивных соревнований.	Проводится медицинским работником согласно договору между организациями.
5	На всех этапах подготовки	Медико-биологическое обеспечение	Предусматривается для обучающихся, входящих в состав спортивных сборных команд Российской Федерации. (в рамках лечебной и восстановительной работы).

Таблица № 13

План применения восстановительных мероприятий

№ п/п	мероприятие	содержание
1.	Педагогические средства восстановления	- Рациональное построение тренировок; - разнообразие средств и методов тренировки; - адекватные интервалы отдыха; - упражнения на коррекцию, расслабление и дыхание.
1.	Психологические средства восстановления	- Создание эмоционального положительного фона учебно-тренировочного процесса; - психорегулирующая тренировка, идеомоторная тренировка, самоуспокоение; - отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки...
2.	Гигиенические средства восстановления	- соблюдение режима дня; - соблюдение режима питания; - полноценный ночной сон (8-9 часов); - самостоятельное выполнение гигиенических процедур.
4.	Физиотерапевтические средства восстановления	- самостоятельное выполнение: душ, баня, сауна, свободное плавание, массажные упражнения. - пассивный и активный отдых.

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «футбол»;
- получить общие знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.2. Прием обучающихся на программу.

Прием на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки осуществляется в соответствии с локальными нормативными актами школы, регламентирующие прием обучающихся в школу.

3.3. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

Обязательным и важным элементом учебно-тренировочного процесса является систематический контроль успеваемости (уровня подготовленности) обучающихся. Основными видами контроля в школе являются: текущий контроль, промежуточная аттестация, итоговая аттестация.

Оценка результатов освоения программы осуществляется в соответствии с локально-нормативными актами учреждения.

3.3.1. Текущий контроль.

Целью текущего контроля уровня подготовленности обучающихся является определение роста динамики развития и усвоения обучающимися изученного материала дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Текущий контроль уровня подготовленности применяется ко всем обучающимся школы.

Форму текущего контроля уровня подготовленности выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания теоретического материала и тренировочных заданий (например: выполнение упражнения; наблюдение, беседы, тестирование, контрольные тренировки, соревнования, воспитательные мероприятия).

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем в течение учебно-тренировочного года в рамках расписания учебно-тренировочных занятий. Периодичность проведения текущего контроля успеваемости

определяется тренером-преподавателем самостоятельно, но не реже 1 раза в месяц.

Текущий контроль успеваемости может не сопровождаться оценкой результатов или с оценкой освоения программного материала.

Последствия получения низкого результата текущего контроля определяются тренером-преподавателем в соответствии с дополнительной образовательной программой, и могут включать в себя проведение дополнительной работы с обучающимися, включая индивидуализацию содержания образовательной деятельности, иную корректировку образовательной деятельности в отношении.

Осуществление текущего контроля отражается в журнале учета учебно-тренировочных занятий.

3.3.2. Промежуточная аттестация.

Для перевода обучающихся на следующий год обучения внутри этапа подготовки и для перевода на следующий этап подготовки в школе проводится процедура промежуточной аттестация обучающихся.

Цель промежуточной аттестации является: оценка соответствия уровня и качества подготовленности обучающихся требованиям к результатам освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки после каждого года обучения.

Промежуточная аттестация применяется ко всем обучающимся школы.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится при завершении каждого года обучения.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится один раз в год, по окончании учебного года (конкретные сроки проведения промежуточной аттестации устанавливаются и утверждаются приказом директора).

Для проведения промежуточной аттестации обучающихся в школе создается комиссия, состав которой утверждается приказом директора.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме сдачи контрольно-переводных нормативов и уровня спортивной квалификации (спортивного разряда/звания), представленных в таблице № 14.

Таблица №14

Контрольно-переводные нормативы и уровень спортивной квалификации промежуточной аттестации:

Вид подготовки	Критерии оценки	Виды нормативов	Оценочные материалы	Примечание
Общая физическая и техническая подготовка	Динамика прироста индивидуальных показателей общей физической, технической подготовки	Контрольные тесты по нормативам общей физической и технической подготовки	протокол	Форма, разработанная Учреждением / зачет
Участие в спортивных соревнованиях	Стабильность выступления на соревнованиях	Участие в официальных спортивных	Мониторинг соревновательной деятельности	Форма, разработанная Учреждением /

		соревнованиях		зачет
Специальная физическая подготовка	Уровень освоения специальной подготовки	Контрольные тесты по специальной физической подготовке	протокол	Форма, разработанная Учреждением / зачет
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	Уровень знаний по теоретической, тактической, психологической подготовке	Контрольные тесты по теоретической подготовке	протокол	Форма, разработанная Учреждением / зачет
Для всех этапов подготовки за исключением этапа начальной подготовки: Инструкторская и судейская практика	Уровень знаний по инструкторской и судейской практике	Контрольные тесты по инструкторской и судейской практике	протокол	Форма, разработанная Учреждением / зачет
Уровень спортивной квалификации (спортивный разряд/звание)	Выполнение разряда/ наличие разряда.	Выполнение норм и требований согласно ЕВСК	Приказ о присвоении спортивного разряда	Форма, разработанная Учреждением / зачет

Для промежуточной аттестации обучающихся используется зачетная система оценок: «зачет», «незачет».

Оценка «зачет» выставляется обучающимся, полностью освоившим образовательную программу и успешно выполнившим контрольно-переводные нормативы, предусмотренных образовательной программой. Обучающиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию, переводятся на следующий год обучения. По рекомендации Педагогического совета, обучающиеся могут быть досрочно переведены на более высокий этап обучения (на основании результатов контрольных тестов).

Оценка «незачет» выставляется обучающимся, не справившимся с контрольно-переводными нормативами по одному или нескольким критериям или не прошедшим аттестацию без уважительных причин. В этом случае за обучающимися образуется академическая задолженность, которую они имеют право устранить, сдав контрольно-переводные нормативы не более двух раз в сроки, определяемые Учреждением (в пределах одного года с момента образования академической задолженности). Неудовлетворительные результаты промежуточной (итоговой) аттестации по большинству нормативов могут служить основанием для отчисления обучающегося из Учреждения.

Результаты промежуточной аттестации обучающихся оформляются протоколом и заносятся в журнал учета учебно-тренировочных занятий.

3.3.3. Итоговая аттестация.

Цель итоговой аттестации является: оценка степени и уровня освоения обучающимися дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Итоговая аттестация применяется к обучающимся этапа УТ-5 по окончании периода обучения.

Итоговая аттестация обучающихся проводится один раз в год, по окончании учебного года (конкретные сроки проведения аттестации устанавливаются и утверждаются приказом директора).

Для проведения итоговой аттестации обучающихся в школе создается комиссия, состав которой утверждается приказом директора.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в форме сдачи контрольно-переводных нормативов и уровня спортивной квалификации (спортивного разряда), представленных в таблице № 15.

Таблица 15

Контрольно-переводные нормативы и уровень спортивной квалификации
итоговой аттестации:

Вид подготовки	Критерии оценки	Виды нормативов	Оценочные материалы	Примечание
Общая физическая и техническая подготовка	Динамика прироста индивидуальных показателей общей физической, технической подготовки	Контрольные тесты по нормативам общей физической и технической подготовки	протокол	Форма, разработанная Учреждением / зачет
Участие в спортивных соревнованиях	Стабильность выступления на соревнованиях	Участие в официальных спортивных соревнованиях	Мониторинг соревновательной деятельности	Форма, разработанная Учреждением / зачет
Специальная физическая подготовка	Уровень освоения специальной подготовки	Контрольные тесты по специальной физической подготовке	протокол	Форма, разработанная Учреждением / зачет
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	Уровень знаний по теоретической, тактической, психологической подготовке	Контрольные тесты по теоретической подготовке	протокол	Форма, разработанная Учреждением / зачет
Инструкторская и судейская практика	Уровень знаний по инструкторской и судейской практике	Контрольные тесты по инструкторской и судейской практике	протокол	Форма, разработанная Учреждением / зачет
Уровень спортивной квалификации (спортивный разряд/звание)	наличие СП. разряда	Выполнение норм и требований согласно ЕВСК	Приказ о присвоении спортивного разряда\звания	Форма, разработанная Учреждением / зачет

Для итоговой аттестации обучающихся используется зачетная система оценок: «зачет», «незачет».

Оценка «зачет» выставляется обучающимся, полностью освоившим образовательную программу и успешно выполнившим контрольно-переводные нормативы, предусмотренных образовательной программой. Обучающимся, успешно прошедшим итоговую аттестацию выдается

документ об окончании обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Оценка «незачет» выставляется обучающимся, не справившимся с контрольно-переводными нормативами по одному или нескольким критериям или не прошедшим аттестацию без уважительных причин. В этом случае за обучающимися образуется академическая задолженность, которую они имеют право устранить, сдав контрольно-переводные нормативы не более двух раз в сроки, определяемые Учреждением (в пределах одного года с момента образования академической задолженности).

Результаты итоговой аттестации обучающихся оформляются протоколом и заносятся в журнал учета учебно-тренировочных занятий.

Оформление результатов промежуточной и итоговой аттестации, а также подведение итогов и установление уровня освоения программы осуществляются в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МБУ ДО «СШОР «Уралец».

3.4. Контрольно - переводные нормативы на этапе начальной подготовки

Для проведения индивидуального отбора поступающих на этап начальной подготовки учреждение проводит тестирование в форме контрольных тестов по сдаче нормативов по общей физической и технической подготовке (таблица № 16).

Нормативы общей физической подготовки зачисления на этап начальной подготовки первого года обучения по виду спорта «футбол»

Таблица №16

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения
			мальчики
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»			
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	Не более 2,35
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 100
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»			
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	Не более 3,20

Для выполнения контрольно-переводных нормативов при переводе на второй, третий год обучения на этапе начальной подготовки необходимо по всем видам подготовки получить оценку - «зачет», требований по уровню спортивной квалификации (спортивный разряд) – нет (Таблица №17,18).

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки второго года обучения по виду спорта «футбол»

Таблица №17

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения
			мальчики
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»			
1.1.	Челночный бег 3*10 м	с	Не более 9,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	Не более 2,30
1.3.	Бег на 30 м	с	Не более 6,0
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 120
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»			
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	Не более 3,00
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	Не более 8,60
2.3.	Ведение мяча 3*10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	Не более 11,60
2.4.	Удар на точность по поворотам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	Количество попаданий	Не менее 5

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки третьего года обучения по виду спорта «футбол»

Таблица №18

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения
			мальчики
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»			
1.1.	Челночный бег 3*10 м	с	Не более 9,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	Не более 2,30
1.3.	Бег на 30 м	с	Не более 6,0
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 120

2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»			
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	Не более
			3,00
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	Не более
			8,60
2.3.	Ведение мяча 3*10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	Не более
			11,60
2.4.	Удар на точность по поворотам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	Количество попаданий	Не менее
			5

3.5. Контрольно-переводные нормативы на учебно-тренировочном этапе.

Для выполнения контрольно-переводных нормативов для зачисления (при переводе с этапа начальной подготовки на учебно-тренировочный этап) и при переводе на следующий год обучения на данном этапе обучающему необходимо по всем видам подготовки получить оценку - «зачет» (таблица №19).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «футбол»

Таблица №19

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		
			Юноши		
			Год обучения		
			УТ-1,2	УТ-3,4	УТ-5
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины футбол.					
1.1	Бег на 10 м с высокого старта	с	Не более		
			2,20	2,15	2,10
1.2	Челночный бег 3*10 м	с	Не более		
			8,70	8,60	8,50
1.3	Бег на 30 м	с	Не более		
			5,40	5,30	5,20
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		
			160	170	180
1.5	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	Не менее		
			-	-	30
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»					
2.1	Ведение мяча 10 м	с	Не более		
			2,60	2,50	2,40
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	Не более		
			7,80	7,70	7,50
2.3	Ведение мяча 3*10 м	с	Не более		

			10,00	9,40	9,10
2.4	Удар на точность по воротам (10 ударов)	Кол-во попаданий	Не менее		
			5	5	5
2.5	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	Кол-во попаданий	Не менее		
			5	5	5
2.6	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	Не менее		
			8	10	12
3. Уровень спортивной квалификации					
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается			
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды- «третий юношеский» спортивный разряд, «второй юношеский» спортивный разряд, «первый юношеский» спортивный разряд, «третий спортивный» разряд			

3.6. Итоговая аттестация на учебно- тренировочном этапе пятого года обучения

Для успешной итоговой аттестации обучающемуся необходимо по всем видам подготовки получить оценку «зачет» (таблица № 20).

Таблица №20

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	
			Год обучения	
			УТ-5	
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины футбол.				
1.1	Бег на 10 м с высокого старта	с	Не более 2,10	
1.2	Челночный бег 3*10 м	с	Не более 8,50	
1.3	Бег на 30 м	с	Не более 5,20	
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 180	
1.5	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	Не менее 30	
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1	Ведение мяча 10 м	с	Не более 2,40	
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	Не более 7,50	
2.3	Ведение мяча 3*10 м	с	Не более	

			9,10
2.4	Удар на точность по воротам (10 ударов)	Кол-во попаданий	Не менее
			5
2.5	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	Кол-во попаданий	Не менее
			5
2.6	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	Не менее
			12
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды- «третий юношеский» спортивный разряд, «второй юношеский» спортивный разряд, «первый юношеский» спортивный разряд, «третий спортивный» разряд	

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»

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

4.1. Программный материал для групп начальной подготовки

На этапе начальной подготовки осуществляется работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники футбола, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки. Продолжительность этапа 3 года.

Основными задачами подготовки являются:

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

4.1.1. Общая физическая подготовка.

Виды физических упражнений:

- ходьба (обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, в полуприседе и приседе, скрестным шагом, выпадами, с закрытыми глазами, спиной вперед, на внешней и внутренней стороне стопы, мелким и широким шагом, с преодолением препятствий и т.п.);
- бег (обычный, по прямой и дугам; змейкой; на носках- с высоким подниманием колен; широким шагом, мелким шагом, сочетанием шагов; с захлестыванием голени; скрестным шагом; прыжками; в переменном темпе, замедляясь и ускоряясь; с подлезанием под палки; перепрыгиванием; прыжками; по кругу, в том числе взявшись за руки и т.п.; с изменением направления; с увертываниями; с выполнением заданий по сигналам; челночный; поднимая вперед прямые ноги; из разных стартовых положений; спиной вперед; приставным шагом; ритмичный, аритмичный, различные сочетания бега);
- прыжки (подскоки на носках, на одной, на двух ногах; подпрыгивая с подтягиванием бедер к груди; в глубину — спрыгивание с различной высоты

без подскока после приземления и с подскоком; с прыжком вверх; с напрыгиванием на препятствие и с перепрыгиванием через препятствие; в длину и высоту с места; со скакалкой, вращая ее вперед, назад; на двух ногах с продвижением вперед; вверх с касанием предмета головой; через предметы различной высоты; с ноги на ногу;

– подскоки на месте с поворотами вправо, влево, на 180°, 360°; прыжок вверх на двух ногах с 3—4 шагов; прыжки в длину; последовательно через несколько препятствий различной высоты; бег прыжками; через качающуюся скакалку; из глубокого приседа вверх; с продвижением вперед на гимнастической скамейке; прыжки боком с продвижением вперед; перепрыгивая через линии, препятствия; прыжки с продвижением вперед с зажатым между ног мячом или другим предметом и т.п.).

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

Упражнения для развития и укрепления костно-мышечного аппарата:

В парах:

- стоя друг к другу лицом, стараться перетянуть одной рукой партнера на свою половину, держа его за руку;
- и.п. – руки в стороны. Партнер накладывает свои руки на руки партнера: опускание и поднятие рук с сопротивлением;
- и.п. – присед, ноги на ширине плеч, руки на поясе: вставание с сопротивлением партнера;
- передачи и броски набивных мячей малых размеров из различных исходных положений.

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

Упражнения для развития прыгучести:

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

Упражнения для развития прыгучести проводятся:

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

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

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

Упражнения для развития быстроты:

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

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

Понятие «ловкость» в футболе включает в себя все полезные движения и комплекс движений, которые встречаются в игре, могут выполняться с мячом и без мяча, причем учитывается: способность игрока быстро изменять и приспособлять движение в соответствии с требованиями неожиданно изменившихся обстоятельств в игре; способность овладевать новыми видами движений.

Методика развития ловкости:

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

Упражнения для развития ловкости и быстроты:

- пробегание 5-10-метровых отрезков по сигналу, из различных стартовых положений;
- мяч у тренера, который подбрасывает его так, чтобы он ударился о землю 3 раза (спортсмены, расположенные в двух командах на расстоянии 5-

7 метров одна от другой, должны быстро перебежать на сторону соперника и построиться в одну шеренгу); в) мяч у тренера-преподавателя, две команды на расстоянии 10 м от тренера-преподавателя. Когда тренер-преподаватель, держа мяч перед собой, отпускает его, тогда первые 2 человека стараются завладеть им;

– две команды. По сигналу спортсмены бегут к предметам (мячи, теннисные мячи и т.п), расположенные от них на расстоянии 10-15 м, собирают их и, прибежав обратно, передают предметы партнерам, которые возвращают эти предметы обратно, и т.д.

– две команды. Перед первым лежат несколько мячей. По сигналу, надо быстро передать их стоящему сзади, а тот дальше. Затем повернуться и передать мячи в обратную сторону.

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

Упражнения для развития гибкости:

– активные свободные движения с постоянно увеличивающейся амплитудой;

– повторные пружинистые наклоны в сторону;

– использование энергии какой-либо части тела;

– активная помощь партнеру.

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

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

Координация. Методические приемы:

– введение необычных исходных положений;

– зеркальное выполнение упражнений;

– изменение скорости и темпа движений;

– усложнение координационных движений с помощью заданий типа жонглирования;

– изменение способа выполнения двигательного действия;

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

Упражнения для развития координации:

Акробатические.

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

Подвижные игры на ограниченной площади опоры.

1. «петушиный бой» на одной ноге. Спортсмены в парах, на ограниченной площади опоры, стараются столкнуть своего соперника и заставить его коснуться пола ногой.

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

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

Подвижные игры.

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

больше нравятся игры с пробежками, увертываниями от водящего, прыжками, ловлей и бросанием мячей. В играх ловкость, быстрота, сила, выносливость развиваются комплексно и очень вариативно. Аналогично идет процесс развития волевых качеств, причем создаются благоприятные условия для воспитания не только сильной, но и гибкой воли. Элементарно-спортивные игры подразделяются на:

- Некомандные.
- Переходные к командным.
- Командные.

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

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

4.1.2. Техническая подготовка

Программный материал отражен в таблице №21.

Основные правила проведения занятий:

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

Техническая подготовка в возрастной группе 7-летнего возраста

Центральная задача — ознакомление с техническими приемами игры в футбол.

Техническая подготовка в возрастной группе 8-летнего возраста

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

Вспомогательные задачи:

- дать характеристику теоретической основы технических приемов;

– нацелить юных футболистов на выполнение технических приемов в условиях игровых упражнениях и самой игры.

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

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

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

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

Техническая подготовка в возрастных группах 9-летнего возраста

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

1. Демонстрация (показ), рассказ.

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

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

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

2. Разучивание в целом, разучивание по частям.

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

3. Повторение технического приема в различных упражнениях.

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

Каждый прием обучающийся должен выполнить сразу же в движении (на месте его выполняют, когда создаются первичные представления). И только в тех случаях, когда делаются серьезные ошибки, нарушающие общую структуру движения, следует упростить условия его выполнения.

4. Выполнение технического приема на оценку.

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

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

а) повторение изучаемых технических приемов должно происходить при малых и средних усилиях. Тренер должен решить самостоятельно, когда следует усложнить условия выполнения технического приема, или же переходить к изучению следующего в зависимости от усвоения тренировочного материала. К упражнениям, в которых технические приемы выполняются с предельными усилиями, следует переходить только тогда, когда прием или действие будут освоены в достаточной мере. Особенно важно помнить, что количество повторений тех или иных физических упражнений, элементов техники должно быть таким, чтобы они выполнялись свободно, без лишних напряжений. При появлении хотя бы небольшой усталости, упражнение (с целью разучивания) должно быть прекращено. б) для закрепления технических приемов, необходимо использовать и саму футбольную игру. Игры рекомендуется проводить с заданием, которое должно предусматривать частое применение изучаемого

технического элемента. Например, на занятии изучался удар внутренней стороной стопы. В игре возможно следующее задание: все передачи производить только ударом внутренней стороны стопы. После разучивания удара головой, можно в конце занятия проводить игру в ручной мяч без вратарей и мяч считать забитым только ударом головы, или все передачи делать только ударом головы.

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

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

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

Технические приемы.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

При обучении технике передвижения используют:

1. Стартовые ускорения в беге по прямой, дугам, кругу и остановки.
2. Стартовые ускорения после поворотов и прыжков.

3. Стартовые ускорения из различных положений (с высокого и низкого старта, из полуприседа, сидя, из положения лежа и т.д.).

4. Бег в сочетании с прыжками.

5. Бег в сочетаниях с поворотом на 90, 180 и 360 градусов.

6. Прыжки:

– на одной ноге вправо и влево с продвижением вперед и назад, с разной последовательностью;

– попеременно на правой и левой ноге с продвижением в разных направлениях;

– толчком обеих ног вправо и влево с продвижением вперед — назад, вправо - влево, с продвижением в разных направлениях.

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

«Ведение мяча»

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

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

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

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

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

«Остановка мяча».

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

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

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

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

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

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

«Удары».

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

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

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

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

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

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

В момент удара все звенья бьющей ноги (бедро, голень, стопа) закреплены, таз несколько повернут (за исключением удара внутренней стороной стопы), благодаря чему в выполнении удара участвует не только стопа, но и все тело. Так как эта масса во много раз больше массы мяча, то и нога, и туловище после нанесения удара не останавливаются, а продолжают движение вперед. Опорную ногу, слегка согнутую в колене, ставят чаще

всего с пятки, и, по мере движения тела, переносят на всю ступню; затем, в момент отрыва мяча от стопы поднимаются на носок.

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

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

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

а) Удар носком

Опорную ногу ставят сбоку от мяча и несколько сзади него. Бьющую ногу, согнутую в колене в момент замаха, при соприкосновении с мячом почти выпрямляют. Носок приподнят вверх, опущенная вниз пятка почти касается земли. Бьющая нога выполняет удар по мячу в тот момент, когда начинается движение вверх, туловище наклонено вперед. Удар носком наносится в центр мяча. Если мяч надо послать верхом, то удар наносят ниже. Удар в край придает мячу полет по дуге вправо или влево.

б) Удар внутренней стороной стопы

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

в) Удар серединой подъема (прямым подъемом)

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

г) Удар внутренней частью подъема.

Этот удар наносят частью стопы, прилегающей к большому пальцу и несколько выше. Разбег при выполнении удара производится обычно под углом 45° по отношению к мячу и цели. Согнутую ногу (опорную) ставят несколько позади и сбоку мяча, а бьющую отводят при замахе назад и

несколько внутрь. Туловище во время удара правой ногой отклоняют влево, а при ударе левой — вправо. Удар может быть произведен как с прямого разбега, так и под углом к направлению полета мяча. Чтобы мяч полетел низко, надо в момент удара колено бьющей ноги вывести вперед, оттянуть стопу вниз и ударить в среднюю часть мяча. Внутренней частью подъема, посылают так называемые «крученые мячи». При выполнении такого удара бьющая нога наносит удар в край мяча и делает «проводку» в направлении его полета и в сторону опорной ноги.

д) Удар внешней частью подъема

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

е) Удар по мячу головой (с 8-9 лет).

Удар выполняется без прыжка и в прыжке, лбом и боковой частью головы. Удар по мячу, летящему навстречу, без прыжка, выполняется следующим образом: ноги ставят в положении шага и сгибают в коленях; туловище вместе с головой отклоняется назад; вес тела полностью переносится на ногу, находящуюся сзади, руки, согнутые в локтях, перед грудью. Удар осуществляют, резко выпрямляя стоящую сзади ногу, и одновременно делают движение туловищем вперед. В конечной фазе делают резкое движение головой в шейной части, усиливающее удар, добавляется рывковое движение руками назад. При ударе по мячу, летящему, например, слева. Делают шаг правой ногой вперед-вправо и, сгибая ее в колене, переносят на нее вес тела, поворачивая туловище влево-назад, затем наносят удар лбом. При ударе боковой частью головы мяча, летящего справа, туловище отклоняют, а вес переносят на согнутую левую ногу. Удар выполняют резким разгибанием левой ноги, делая туловищем движение навстречу мячу. В последний момент резким движением наносят удар по мячу боковой частью головы. В момент удара вес тела переносят на правую ногу. Удар серединой лба в прыжке выполняется при отталкивании вверх одной или двумя ногами. Руки, несколько согнутые в локтях, энергично движутся вверх до уровня груди, что способствует увеличению высоты прыжка. Непосредственно после отталкивания, туловище отклоняется назад (замах). Ударное движение начинается в момент (или несколько раньше) достижения наивысшей точки прыжка. Удар необходимо выполнить в наиболее высокой точке прыжка и в момент прохождения туловищем и головой фронтальной плоскости. При ударе с поворотом в прыжке сразу же после отталкивания тело поворачивается в сторону удара, а туловище одновременно отклоняется назад. Дальнейшие действия схожи с ударом серединой лба в прыжке.

«Вбрасывание мяча из-за боковой линии».

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

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

4.1.3. Тактическая подготовка

Программный материал по данному разделу отражен в таблице № 22. **Тактическая подготовка с 7 лет.** В этот период нет никакой речи о тактике, ни о каких взаимодействиях с партнерами. Необходимо нацеливать футболистов лишь на одно — забить мяч в ворота соперника и сделать это как можно чаще. В этот период игра сама развивает способности и привычку к футболу, интерес к игре, а это и является одной из основных задач в период начальных занятий. Нельзя отнимать у детей радость участия в самой игре.

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

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

– подвижные игры, близкие футболу по характеру игровой деятельности, например: «Пустое место» - Футболисты выстраиваются в круг, руки за спиной. Назначается ведущий. По сигналу тренера-преподавателя, он бежит с внешней стороны круга и касается рук одного из партнеров. Игрок, которого коснулся ведущий, бежит по кругу в обратную сторону, стремясь быстрее ведущего занять свободное место. Футболист, не успевший занять

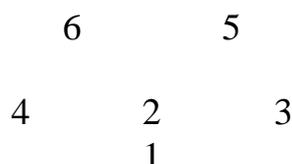
свободное место, становится водящим, и игра начинается заново. «Салки» — Футболисты разбредаются по площадке. Назначаются два ведущих, которые ловят их. Игроки убегают от ведущих, увертываясь, применяя обманные движения. Смена водящих — по сигналу тренера-преподавателя. «Попрыгунчики» — для игры чертится круг диаметром 5—8 м. Футболисты располагаются за кругом, в центре — ведущий. Игроки прыгают по кругу, впрыгивают в него (на одной или двух ногах), выпрыгивают, а ведущий старается их осалить. Осаленный игрок становится водящим. Игра останавливается по сигналу тренера;

- баскетбол и ручной мяч (по упрощенным правилам);
- ведение мяча с остановками по зрительному сигналу;
- передача мяча в парах и тройках на месте и в движении;
- игра в парах на малой площадке взятием ворот, предусматривающая единоборство партнеров (обводка, отбор мяча) с участием двух-трех пар;
- упражнение 2х1, с задачей выбрать место для получения мяча (открывание);
- то же с задачей закрыть игрока;
- упражнение 2х1, 3х1, 4х1, 5х1 с задачей отобрать мяч;
- игра 2х2 с одним нейтральным игроком, со взятием ворот на малой площадке (20х15); нейтральный играет за команду, владеющую мячом;
- игра 3х3 и 4х4 (без вратарей) на малой площадке (30х20) со взятием ворот. Дальнейшее обучение тактике футбола, а затем и перехода к игре 9х9, 11х11 проходит более успешно, если игроки уже имеют определенную теоретическую подготовленность.

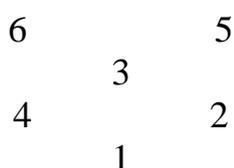
Теоретические занятия расширяют кругозор, позволяют лучше осваивать индивидуальные, игровые и командные тактические действия. Однако игроки должны самостоятельно решать возникшие в ходе игры тактические задачи. Поэтому тренеру-преподавателю следует чаще предлагать ребятам решать задачи в простейших,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

Когда юные футболисты освоят игру в тройках, следует переходить к изучению тактики 6х6. Она требует определенного расположения игроков в зонах защиты, полузащиты, нападения, распределения обязанностей между ними, четкого взаимодействия. Рассмотрим, как пример, тактическую схему при расположении игроков 6х6 по схеме 1х3х2.

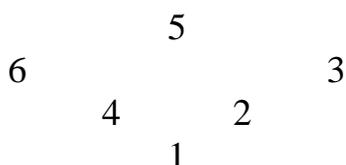
Игроки обороны располагаются треугольником, вершина которого обращена к своему защитнику. Центральный защитник (1) находится несколько сзади полузащитников (2, 3, 4), с таким расчетом, чтобы в случае необходимости подстраховать любого из них. Нападающие — правый (5) и левый (6) выдвигаются вперед и играют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



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



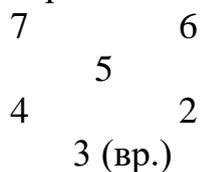
Атакующего соперника с мячом встречает и сдерживает полузащитник (3). Не давая обвести себя, он вынуждает соперника передать мяч или вести его по флангу. В это время крайний защитник выбирает удобную позицию и вступает в единоборство за мяч. Овладев мячом, крайний защитник начинает атаку, прибегнув к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



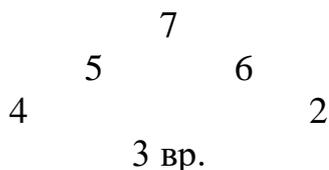
Полузащитники (3 и 6) располагаются вблизи флангов центральной зоны, вперед выдвигается центральный нападающий (5). Расположение

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

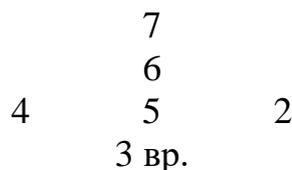
При атаке соперника правым флангом оборона разворачивается влево: вступает в борьбу левый полузащитник (6), затем левый защитник (4) и последним центральный защитник (1). Завладев мячом, игроки обороны должны быстро перевести его на противоположный фланг свободному полузащитнику для развития атаки или отдать центральному нападающему для индивидуального прохода к воротам соперника. При игре 7х7 могут быть также различные схемы взаимного расположения игроков, а



значит и несколько иные обязанности, например: 1х3х1х2:



Другая схема 1х3х2х1 Следующая схема 1х4х1х1



Тактическая подготовка с 9-лет

Подготовка тактике в данном возрасте проводится с учетом следующих положений:

а) Продолжение индивидуальных тактических действиям в несколько усложненных условиях;

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

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

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

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

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

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

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

Тактическую подготовку можно условно разделить на несколько этапов.

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

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

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

Следует широко использовать на учебно-тренировочных занятиях постановку задач и их игровое решение в игровой и соревновательной формах, не бояться отказываться от строго официальных форм общения со

спортсменами, если это не вызвано спецификой ситуации тренировочного занятия.

В игре наиболее существенными являются взаимоотношения:

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

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

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

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

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

- укрепление здоровья;
- формирование спортивной мотивации;
- освоение и совершенствование техники;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «футбол»;
- воспитание физических, морально - волевых качеств.

4.2.1. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения.

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

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы. Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. В

различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

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

Акробатические упражнения.

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

Подвижные игры и эстафеты.

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

Легкоатлетические упражнения.

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

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

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

Спортивные игры.

Ручной мяч, баскетбол. Спортивные игры по упрощенным правилам – мини-футбол.

2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития стартовой скорости.

Рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лежа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за

мячом» и т.п. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за владение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости.

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

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое.

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

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40-80 см. с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т.п.

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

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, то же с отталкиванием от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), хлопки ладонями из упора лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами, 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 с мячом большой интенсивности, тренировочные игры увеличенной продолжительности. Игры с уменьшенным по численности составом.

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

Упражнения для развития ловкости.

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

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

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

4.2.2. Техническая и тактическая подготовка

Программный материал по данному разделу представлен в таблицах №21,22.

Техническая подготовка учебно-тренировочного этапа

1-2 годов подготовки

Техника передвижения.

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

Удары по мячу ногой.

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

Удары по мячу головой.

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

Остановка мяча.

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

Ведение мяча.

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

Обманные движения (финты).

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

Тактика нападения

Индивидуальные действия.

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

Групповые действия.

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

Командные действия.

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

Отбор мяча.

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

Вбрасывание мяча.

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

Техника игры вратаря.

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

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

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

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

Командные действия.

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

Тактика вратаря.

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

Тренировочные игры.

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

Техническая подготовка учебно-тренировочного этапа

3 -4 годов подготовки

Техника передвижения.

Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой.

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

Удары по мячу головой.

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

Остановки мяча.

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

Ведение мяча.

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

Обманные движения.

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

Отбор мяча.

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

Вбрасывание мяча.

Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

Техника игры вратаря.

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

Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

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

Групповые действия.

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

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

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

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

Групповые действия.

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

Командные действия.

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

Тактика вратаря.

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

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

Техническая подготовка учебно-тренировочного этапа 5 года подготовки

Техника передвижения.

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

Удары по мячу ногами.

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

Удары по мячу головой.

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

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

Ведение мяча.

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

Обманные движения (финты).

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

Отбор мяча.

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

Вбрасывание мяча.

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

Техника игры вратаря.

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

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

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

Групповые действия.

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

Командные действия.

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

Тактика вратаря.

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

Тренировочные игры.

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

4.3. Интегральная подготовка.

Интегральная подготовка в футболе – это многоуровневая система возрастающих по степени сложности микропоединков, включая двусторонние игры, обеспечивающая условия для целостной реализации тренировочного потенциала спортсменов в соревновательном противоборстве.

С позиций системного подхода интегральная подготовка футболистов будет успешной лишь в том случае, если рассматривать ее как систему логически усложняющихся блоков, которые взаимообразно соподчинены и направлены на решение главной задачи - целостной реализации потенциалов всех компонентов подготовленности спортсменов в игровой соревновательной деятельности.

Система интегральной подготовки — это рациональное расположение средств и методов в строго логической последовательности, обеспечивающее

оптимальные условия повышения эффективности тренировочно-соревновательной деятельности.

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

Система интегральной подготовки, основанная на взаимообразном соподчинении составных частей, предусматривает четыре блока направленных воздействий на взаимосвязи компонентов подготовленности. Каждый блок решает свои конкретные задачи и занимает определенное положение в логической цепи последовательно применяемых тренировочных воздействий. Постепенно усложняясь, блоки вбирают в себя большее по составу число компонентов тренировки, что увеличивает их влияние при решении задач взаимосвязи между компонентами подготовленности и в то же время совершенствует эти компоненты.

В первом системном блоке методом сопряженных воздействий формируются взаимосвязи отдельных сторон подготовленности футболистов (физической и технической, физической и тактической, физической и специальной физической, специальной физической и технической, специальной физической и тактической, технической и тактической). Чередование воздействий на взаимосвязь компонентов подготовленности находится в прямой зависимости от задач периодов, этапов и структурных частей (микроциклов, мезоциклов) тренировочного процесса, в которых используется интегральная подготовка.

Во втором блоке системы интегральной подготовки формируются взаимосвязи более высокого порядка. Процесс усвоения формирующихся взаимосвязей происходит при преимущественном развитии одного из компонентов подготовленности и одновременном совершенствовании остальных. Решаются задачи комплексных взаимосвязей компонентов подготовленности. Специально созданные задания игрового характера создают ситуации, требующие от спортсменов проявления различных сторон подготовленности одновременно, что и создает условия для повышения уровня интегральных взаимосвязей. Закрепление ранее образованных взаимосвязей и дальнейшее развитие достигается направленно задаваемым режимом мышечной деятельности, варьированием объема и интенсивности выполняемых в игровой форме заданий, выполнением упражнений соревновательного характера при расширенном использовании функциональных возможностей организма спортсмена.

В третьем блоке интегральной подготовки происходит формирование целостного проявления потенциалов взаимосвязей компонентов подготовленности с акцентом на определенном компоненте. При решении задач третьего блока используются игровой и соревновательный методы, применяются условия, приближенные к соревновательным. В ходе двусторонних учебных игр используются методические приемы усложнения игровой деятельности, связанные с увеличением экстремальности воздействий на определенные стороны подготовленности игрока, а также решаются задачи совершенствования воздействий на взаимосвязи компонентов подготовленности. Реализация тренировочных установок во время контрольных и учебных игр ведет к целенаправленному совершенствованию в соревновательной деятельности взаимосвязей всех компонентов подготовленности.

В четвертом блоке системы интегральной подготовки формируются взаимосвязи, аналогичные предыдущему блоку, но на более высоком уровне: совершенствуются целостные проявления взаимосвязей.

Высшим уровнем интегральной подготовки является участие в официальных соревнованиях, требующее для достижения высокого спортивного результата целостного, комплексного, проявления потенциала всех сторон подготовленности футболистов и оказывающее существенный тренировочный эффект. Только участие в соревнованиях позволяет на практике проверить достигнутый уровень тренированности, повысить надежность игровых действий в напряженных условиях соревновательного противоборства, приобрести необходимую для результативной соревновательной деятельности психологическую устойчивость.

Выступление в официальных соревнованиях является завершающим этапом в логической цепи системы интегральной подготовки и в то же время выступает как часть процесса становления и совершенствования спортивного мастерства в годичном цикле.

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

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

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

В задачу проведения учебно-тренировочных игр, максимально приближенных к официальным соревновательным, входят закрепление технико-тактических действий, разученных ранее в индивидуальных, групповых и командных упражнениях, воссоздание условий соревновательной борьбы, моделирование встреч с предстоящим противником, подготовка запасных игроков для игры в основном составе.

Очень эффективны соревнования команд, составленных из трех или двух игроков. Наибольшей же интенсивности и напряженности достигают соревнования, когда команда с меньшим численным составом играет против команды, укомплектованной большим числом игроков (при одинаковой квалификации и подготовленности).

Одной из задач интегральной подготовки в спортивных играх является проведение учебно-тренировочных игр полными составами с моделированием стиля тактических способов и средств ведения игры команды, с которой предстоит встреча. Решают ее следующим образом. На основании предварительной информации, полученной при непосредственных наблюдениях или с помощью видеоматериалов, выявляют основные тактические действия и стиль ведения игры команды противника. При этом определяют эффективные тактические комбинации, применяемые командой, наиболее сильно играющих в нападении спортсменов, их манеру атаковать, учитываются излюбленный темп ведения игры команды, ее боеспособность в решающие моменты встречи и волевые качества отдельных игроков.

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

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

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

1. В процессе индивидуального совершенствования:

- акцентируется совершенствование «сильных» сторон каждого игрока;
- достигается оптимальное соотношение упражнений, развивающих скоростно-силовые и координационные способности игрока в сочетании с развитием специальной выносливости, быстроты, силы;
- акцентируется работа над специальной быстротой в координационных соревновательных движениях, обеспечивающих становление специфического «чувства мяча»;
- соблюдается сбалансированность физических и психических напряжений в нагрузках, рациональное сочетание «сбивающих» и стабилизирующих условий при выполнении технико-тактических действий;
- рационально варьируются тренировочные нагрузки (от работы в зоне большой интенсивности к работе в зонах высокой и максимальной интенсивности), сочетающие упражнения специализированного и общеподготовительного характера;
- чередуются тренировки с высокой двигательной напряженностью с восстановительными мероприятиями педагогического, психологического и диетологического характера.

2. В процессе командной работы:

- достигается методическое разнообразие игровой и соревновательной подготовки в рамках интегральной подготовки;

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

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

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

Техническая подготовка

Таблица № 21

№	Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Тренировочные этапы подготовки	
		1 год	2-3 год	До 3-х лет	Свыше 3-х лет
Техника полевых игроков					
1	Удары по мячу ногой:				
	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу	+	+	+	+
	Удар серединой подъема по неподвижному и катящемуся мячам	+	+	+	+
	Удар внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячам	+	+	+	+
	Удар внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячам	+	+	+	+
	Удар носком по неподвижному и катящемуся мячам	+	+	+	+
	Удар пяткой	+	+	+	+
	Резаный удар внутренней частью подъема	+	+	+	+
	Резаный удар внешней частью подъема	+	+	+	+

	Удар с лета внутренней стороной стопы	+	+	+	+
	Удар с лета серединой подъема	+	+	+	+
	Удар с лета внутренней частью подъема	+	+	+	+
	Удар с лета внешней частью подъема	+	+	+	+
	Удары серединой или внешней частью подъема с полулета	+	+	+	+
	Удары ногой различными способами на точность и силу после остановки, ведения, рывков	+	+	+	+
	Удары ногой различными способами при пассивном и активном сопротивлении	+	+	+	+
2	Удары по мячу головой:				
	Удар серединой лба из опорного положения	+	+	+	+
	Удар серединой лба в прыжке	+	+	+	+
	Удар боковой частью головы в опорном положении	+	+	+	+
	Удар боковой частью головы в прыжке	+	+	+	+
	Удар головой в броске	+	+	+	+
	Удар головой различными способами на точность на короткое и среднее расстояние	+	+	+	+
	Удары головой при пассивном и активном сопротивлении	+	+	+	+
3	Прием (остановка) мяча:				
	Прием (остановка) катящихся мячей внутренней стороной стопы	+	+	+	+
	Прием (остановка) опускающихся и низколетающих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении	+	+	+	+
	Прием (остановка) мячей, летящих выше бедра, внутренней стороной стопы	+	+	+	+
	Прием (остановка) опускающихся мячей серединой подъема	+	+	+	+
	Прием (остановка) мячей, опускающихся в стороне от игрока, внешней стороной стопы	+	+	+	+
	Прием (остановка) мячей, катящихся в стороне от игрока, внешней стороной стопы	+	+	+	+
	Прием (остановка) мячей, прямо летящих на игрока – грудью в опорном положении	+	+	+	+
	Прием мячей грудью в движении	+	+	+	+
	Прием (остановка) мячей головой	+	+	+	+
	Прием (остановка) мячей бедром	+	+	+	+
	Прием (остановка) отскакивающего мяча животом	+	+	+	+
4	Ведение мяча:				
	Ведение мяча внутренней стороной стопы	+	+	+	+
	Ведение мяча внутренней частью подъема	+	+	+	+
	Ведение мяча носком	+	+	+	+
	Ведение мяча серединой подъема	+	+	+	+
	Ведение мяча подошвой	+	+	+	+
	Ведение мяча различными способами с изменением направления	+	+	+	+
	Ведение мяча различными способами с изменением скорости	+	+	+	+
5	Ложные движения (финты):				

	Обманные движения без мяча	+	+	+	+
	Финт «уходом»	+	+	+	+
	Финт «проброс мяча мимо соперника»	+	+	+	+
	Финт «остановка мяча подошвой»	+	+	+	+
	Финт «убирание мяча подошвой»	+	+	+	+
	Сочетание нескольких финтов	+	+	+	+
	Выполнение изученных финтов в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении	+	+	+	+
6	Отбор мяча:				
	Отбор мяча накладыванием стопы	+	+	+	+
	Отбор мяча выпадом	+	+	+	+
	Отбор мяча перехватом	+	+	+	+
	Отбор мяча в «подкатах»	+	+	+	+
7	Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приемов с мячом	+	+	+	+
8	Комплексное выполнение (сочетание) различных приемов техники перемещения с тактическими приемами с мячом	+	+	+	+
Техника игры вратаря					
1	Перемещение в воротах	+	+	+	+
2	Стойка вратаря	+	+	+	+
3	Ловля катящихся и низколетящих мячей при параллельном расположении стоп	+	+	+	+
	Ловля катящихся и низколетящих мячей в стойке на одном колене	+	+	+	+
	Ловля катящихся и низколетящих мячей в сторону от вратаря в нападении и броске	+	+	+	+
	Ловля мячей, летящих на вратаря, выше колен и ниже головы	+	+	+	+
	Ловля мячей, летящих на вратаря на уровне головы или выше в опорном положении	+	+	+	+
	Ловля полувысоких мячей, летящих в сторону от вратаря в опорном положении	+	+	+	+
4	Отбивание катящихся и низколетящих мячей в выпаде	+	+	+	+
	Отбивание мячей ладонью в падении или броске при выходе на встречу атакующему сопернику	+	+	+	+
	Отбивание мячей, опускающихся перед воротами (кулаками)	+	+	+	+
5	Вбрасывание мяча рукой из-за плеча в движении со скрестными шагами	+	+	+	+
	Вбрасывание мяча с боку с места	+	+	+	+
	Вбрасывание (выкатывание) мяча с низу	+	+	+	+
	Выбивание мяча в поле с рук	+	+	+	+
	Выбрасывание мяча в поле с угла вратарской площадки	+	+	+	+
6	Технические приемы полевых игроков	+	+	+	+

Тактическая подготовка

Таблица 22

Тактические действия	Этапы начальной подготовки		Тренировочные этапы подготовки	
	1 год	2-3 год	До 3-х лет	Свыше 3-х лет
I. Тактика игры в атаке				
Индивидуальные действия				
«Открытие»	+	+	+	+
«Отвлечение соперников»	+	+	+	+
Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля	+	+	+	+
Маневрирование	+	+	+	+
Передачи	+	+	+	+
Ведение и обводка	+	+	+	+
Удары по воротам	+	+	+	+
Групповые действия				
Комбинация «игра» в одно-два касания между партнерами	-	-	+	+
Комбинация «Стенка»	-	-	+	+
Комбинация «Двойная стенка»	-	-	-	+
Комбинация «Игра на третьего»	-	-	-	+
Комбинация «Смена мест»	-	-	+	+
Комбинации при введении мяча в игру с центра поля	-	+	+	+
Комбинации при введении мяча из-за боковой линии	-	+	+	+
Комбинации при розыгрыше штрафных и свободных ударов на чужой половине поля	-	+	+	+
Комбинации при розыгрыше угловых ударов	-	+	+	+
Командные действия				
Быстрое нападение «контратака»	-	-	+	+
Позиционное нападение при системе 1:4:4:2	-	-	+	+
Позиционное нападение при системе 1:4:3:3	-	-	+	+
Позиционное нападение при системе 1:4:2:3:1	-	-	+	+
Позиционное нападение при системе 1:3:5:2	-	-	+	+
Позиционное нападение при системе 1:4:1:3:2	-	-	+	+
II. Тактика игры в обороне				
Индивидуальные действия				
Опека соперника без мяча	-	+	+	+
Опека соперника с мячом	-	+	+	+
Групповые действия				
Разбор игроков команды соперников	-	+	+	+
Подстраховка	-	-	+	+
Переключение (обмен опекаемыми соперниками)	-	-	+	+
Командные действия				
Персональная оборона				
Расстановка и игровые действия игроков защитных линий в зависимости от избранной системы:				
1:4:4:2	-	+	+	+
1:4:3:3	-	+	+	+
1:4:2:3:1	-	+	+	+

1:3:5:2	-	+	+	+
1:4:1:3:2	-	+	+	+
Зонная оборона Расстановка и игровые действия защитных линий в зависимости от избранной системы:				
1:4:4:2	-	-	+	+
1:4:3:3	-	-	+	+
1:4:2:3	-	-	+	+
1:3:5:2	-	-	+	+
1:4:1:3:2	-	-	+	+
Прессинг на чужой половине поля	-	+	+	+
Тактика игры вратаря				
Выбор места в воротах	-	+	+	+
Игра на выходах	-	-	+	+
Введение мяча в игру	-	+	+	+
Руководство действиями партнеров по обороне	-	-	+	+
Установка стенки при розыгрыше соперником стандартных положений	-	+	+	+

4.5. Учебно-тематический план

Таблица № 22

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта «футбол» и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта «футбол». Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на

	обучающихся при занятиях физической культурой и спортом			спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Основы спортивной тренировки	≈ 14/20	ноябрь-май	Понятие о спортивной тренировке, тренировочные упражнения. Понятие о нагрузке и отдыхе
	Техника игры в футбол	≈ 14/20	ноябрь-май	Движение с мячом и без мяча, которые в соответствии с

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

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

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

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

6. Условия реализации программы

6.1. Материально-техническое обеспечение

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

- наличие футбольного поля;
- наличие игрового зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица №23);
- спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование, Таблица 24);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица №25, 26)
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для
прохождения спортивной подготовки

Таблица № 23

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
2	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2*5 м)	штук	4
3	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2*3 м)	штук	4
4	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1*2 или 1*1 м)	штук	8
5	Гантели массивные (05 до 5 кг)	комплект	3
6	Манекен Футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	1
7	Насос универсальный для накачивания мячей иглой	комплект	4
8	Сетка для переноски мячей	штук	На группу 2
9	Стойка для обводки	Штук	20
10	Секундомер	Штук	На тренера-преподавателя-1
11	Свисток	штук	На тренера-преподавателя-1
12	Тренажер «лесенка»	штук	На группу-2
13	Фишка для установления размеров площадки	штук	На группу-50
14	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
Для спортивной дисциплины «футбол».			
15.	Ворота футбольные стандартные с сеткой	Штук	2
16.	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	2
17.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	На тренера-преподавателя-1
18.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	14
19.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	14
20.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	12
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»			
21.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2*3 м)	Штук	2
22.	Макет мини-футбольного поля с	Комплект	На тренера-

	магнитными фишками		преподавателя-1
23.	Мяч для мини-футбола	штук	На группу-14
Для спортивной дисциплины «пляжный футбол»			
24.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2*3 м)	штук	2
25.	Мяч для пляжного футбола	штук	На группу 14

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Таблица № 24

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки				
				Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап	
				Первый год	Второй год	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет
Количество								
Для спортивной дисциплины «футбол»								
1.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	На группу	14	-	-	-	-
2.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	На группу	-	14	14	12	-
3.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	На группу	-	-	-	-	12

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 25

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

Таблица № 26

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование					
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки	
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1
2	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	2	1	2	1
3	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
4	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
5	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
6	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1
7	Свитер футбольный для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1
8	Форма игровая (шорты и футболка)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
9	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1
10	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1
11	Шорты футбольные	штук	на обучающегося	1	1	2	1
12	Щитки футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1
Для спортивной дисциплины «футбол»							
13	Бутсы футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»							
14	Обувь для мини-футбола (футзала)	пар	на обучающегося	-	-	1	1

6.2. Кадровые условия реализации программы.

При реализации программы должны обеспечиваться соблюдение требований к кадровым и матб.ериально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

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

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «футбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

6.3. Непрерывность профессионального развития тренеров преподавателей.

С целью профессионального роста и непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей школы должно осуществляться:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в три года;
- аттестация в целях установления квалификационной категории (по желанию работника) или соответствия занимаемой должности (обязательная) проводится 1 раз в пять лет;
- профессиональная переподготовка (по мере необходимости);
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах, круглых столах, семинарах и т.д.;
- участие в профессиональных конкурсах;
- проведение открытых учебно-тренировочных занятий;

- обучение специалистов в образовательной организации для углубленного изучения актуальных проблем в области физической культуры и спорта;
- самостоятельное обучение.

Работники направляются школой на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в школе планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа директора школы.

7. Информационно-методические условия реализации программы.

Информационное обеспечение деятельности школы – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства школы с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

При разработке данной программы использовались следующие источники:

Нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями.
2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ О физической культуре и спорте в Российской Федерации с изменениями.
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года».
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации».
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
6. Приказ Министерства спорта России от 7 июля 2022 г. № 575 "О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999».
7. Приказ Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".
8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022г. № 1000 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2022 г. № 1230 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол».
10. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023 №57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".
11. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №1144н “Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях”.
12. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
13. Правила вида спорта «футбол».

Список литературы:

1. Гайдовский В. 800 вопросов и ответов о правилах футбола. Справочник. – Тбилиси: ЦК КП Грузии, 1987.- 190с.
2. Губа В.П. «Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности» Учебное пособие. Москва: Советский спорт, 2012.- 176 с.
3. Крисфилд Д.В. Футбол. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2005. – 295с.
4. Кузнецов. А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера I этап (8-10 лет). – М.: Олимпия, 2007. – 166 с.
5. Кузнецов. А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера II этап (11-12 лет). – М.: Олимпия, 2007. – 204 с.
6. Кузнецов. А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера III этап (13-15 лет). – М.: Олимпия, 2007. – 320 с.
7. Кузнецов. А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера IV этап (16-17 лет). – М.: Олимпия, 2008. – 166 с.
8. Общероссийская общественная организация «Российский футбольный союз» Массовый футбол. – М.,2015. – 107с.
9. Перепекин В.А. Комплексное применение средств восстановления в тренировке футболистов. Теория и практика физической культуры. – 2006. – 35– 36 с.

10. Симаков В.И. Футбол. Простые комбинации. – М.: Физкультура и спорт, 1987.- 144с.
11. Тунис Марк. Психология вратаря. — М.: Человек, 2010. -128 с.
12. Чирва Б.Г. Аналитические закономерности игры в футбол как основа для выбора тактики игры и построения технико-тактической подготовки квалифицированных футболистов. Теория и практика физической культуры. 2006 – 28-32 с.
13. Шон Грин. Библиотека футбольного тренера. Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 9-12 лет. – «Квартал», 2009. – 166 с.

Перечень интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru>;
2. Министерство физической культуры и спорта Свердловской области: <https://minsport.midural.ru/>;
3. Министерство просвещения Российской Федерации: <https://edu.gov.ru/>
4. Министерство образования и молодежной политики Свердловской области: <https://minobraz.egov66.ru/>;
5. Российский футбольный союз: <http://www.rfs.ru>;
6. Федерация футбола Свердловской области <http://ffso.ru>
7. Федеральный центр подготовки спортивного резерва: <https://fcpsr.ru/>;
8. Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания: https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/activities/org_metod/;
9. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам": <https://omsu.ru/about/structure/science/ub/ISedokno/> ;
10. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов: <http://school-collection.edu.ru> ;
11. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: <http://fcior.edu.ru> ;
12. Независимая Национальная антидопинговая организация РУСАДА: <https://rusada.ru/education/online-training/> .

