

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа № 3 г. Новошахтинска

Рекомендована педагогическим советом
«31» марта 2023 года
Протокол № 5 от 31.03.2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО СШ № 3
С.В. Сидоров
Приказ № «28» от 31.03.2023г.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ

Программа разработана на основе ФССП по футболу.
Срок реализации программы: 8 лет.

Программа разработана:

Сосуновым В.М., зам. директора по СМР
Рудиченко Ю.С.-инструктором-методистом

Управление образования Администрации
города Новошахтинска

2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка

2. Нормативная часть

- 2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и наполняемость групп
- 2.2. Соотношение объёмов тренировочного процесса
- 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности
- 2.4. Режим тренировочной работы
- 2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку
- 2.6. Предельные тренировочные нагрузки
- 2.7. Минимальный и предельный объём соревновательной деятельности
- 2.8. Экипировка, спортивный инвентарь и оборудование
- 2.9. Требования к количественному и качественному составу групп
- 2.10. Структура годового цикла

3. Методическая часть

- 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований
- 3.2. Тренировочные и соревновательные нагрузки
- 3.3. Планирование спортивных результатов
- 3.4. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля
- 3.5. Программный материал для практических занятий
- 3.6. Психологическая подготовка и воспитательная работа
- 3.7. Восстановительные средства и мероприятия
- 3.8. Антидопинговые мероприятия
- 3.9. Инструкторская и судейская практика

4. Система контроля и зачётные требования

5. Перечень информационного обеспечения

6. План физкультурно-спортивных мероприятий

1. Пояснительная записка.

ФУТБОЛ (англ. football, от foot — нога и ball — мяч), спортивная командная игра, цель которой — забить как можно больше мячей в ворота соперника, и не пропустить в свои, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнерам ногами, головой и др. частями тела — кроме рук. В матче побеждает команда, забившая больше голов.

По популярности и распространённости на планете футбол является игровым видом спорта номер один, членами международной федерации футбола (FIFA) являются 208 национальных футбольных федераций. Во многих странах эта игра является частью национальной культуры и объектом национальной гордости, что во многом определяет тот уровень интереса, который проявляется к футболу, и тем процессам, которые его окружают, во всем мире.

Эта игра имеет огромный ряд особенностей и преимуществ которые делают ее такой популярной. Футбол общедоступен. Для того чтобы в него играть нужны только мяч, любая ровная площадка и ворота. Поэтому многие профессиональные игроки еще в детстве начали свой путь с «дворового» футбола. В эту игру может играть каждый, она проста и в то же время, интересна и зрелищна.

Футбол по праву считается самым массовым и популярным видом спорта.

Размеры футбольного поля и особенности игры представляют к её участникам повышенные требования в плане двигательной активности, проявляющейся в различных формах перемещений (ходьба, равномерный бег, ускорения, рывки с изменением направления, прыжки). Специфику футбола определяют действия с мячом, к которым относятся: удары, ведение, остановки, отбор, финты, ввод из-за боковой линии и приёмы техники игры вратаря. Спортсмен-футболист должен по всем показателям соответствовать требованиям сегодняшнего дня: быть физически подготовленным, в совершенстве владеть техническими приемами, уметь взаимодействовать с партнерами по звеньям, проявлять тактическую смекалку, наносить точные удары по воротам. Именно от этих основных компонентов в первую очередь и зависит мастерство игрока. Футболист – это в своем роде актер, который должен сыграть свою игру на определенную тему, но в условиях преодоления сопротивления соперника, исходя из ситуации, которая меняется чуть ли не каждую секунду.

В результате занятий футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока.

Футбол — это прежде всего командная игра, где исход встречи зависит не столько от каждого игрока в отдельности, сколько от умения этими игроками взаимодействовать друг с другом. Успех команды также зависит от скоростных и скоростно-силовых способностей футболистов, умения делать грамотные передачи, видеть партнера по команде и молниеносно принимать решения. Но футбол основан не только на командных взаимодействиях и тактике, но и на индивидуальной технике каждого игрока, умения нанести удар, обвести противника, обыгрывать соперника. Все эти качества требуют огромной физической и технической подготовленности и нарабатываются путем многолетних тренировок.

Спортивная подготовка футболистов — многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. Для реализации многолетней спортивной подготовки футболистов в США была разработана данная предпрофессиональная программа спортивной подготовки.

Программа разработана с учетом следующих основных принципов спортивной подготовки:

- 1) **принцип комплексности**, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок)
- 2) **принцип преемственности**, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и

соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

3) **принцип вариативности**, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки.

Выполнение задач, поставленных перед спортивной школой по обучению футболу, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных футболистов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий.

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учётом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приёмов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Освоение программного материала рассчитано на двух этапах спортивной подготовки: начальной подготовки (НП) и тренировочном (Т). В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учётом возраста занимающихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке футболистов высокого класса.

2. Нормативная часть.

Настоящая программа разработана на основе Федеральных Стандартов Спортивной Подготовки (ФССП) по виду спорта «футбол» и предназначена для подготовки в группах начальной подготовки (НП) и учебно-тренировочных (УТ) группах. Правовые вопросы данной программы регламентируются в соответствии с Законом РФ «Об образовании» ФЗ-273, нормативными актами, к которым относятся отдельные положения Гражданского кодекса РФ (ГК), закона «О физической культуре и спорте в РФ» ФЗ-329.

Настоящая программа по футболу реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта:

- непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
- учета интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры и спорта.

Программу можно рассматривать как нормативную основу подготовки спортивного резерва, спортивных команд и спортсменов высокой квалификации, осуществляемой в соответствии с Уставом МБУ ДО СШ № 3.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности спортивной школы, режимы учебно-тренировочной работы, основные требования по физической, технической и спортивной подготовке, условия зачисления в спортивную школу и перевода занимающихся на последующие года обучения этапов многолетней подготовки.

Этап начальной подготовки (НП). На этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа 2-3 года. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики игры в футбол, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основные задачи подготовки:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям футболом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятием спортом и к здоровому образу жизни;
- обучение основам техники и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Учебно-тренировочные (УТ) группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, проявивших способности к футболу, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 4-5 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков;
- создание устойчивого интереса к занятиям футболом;
- обучение и совершенствование технических приемов, тактике игры в футбол;
- постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;
- приобретение соревновательного опыта.

Основы многолетней тренировки спортсменов

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к возрасту высших достижений.

Для реализации этой цели необходимо:

- определить целевые показатели - итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;
- разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
- определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

Многолетняя подготовка - единый педагогический процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
- своевременное начало спортивной специализации;
- постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды).
- учет закономерностей возрастного и полового развития;
- постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет.

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и наполняемость групп.

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

Возраст занимающихся в группах - от 8 до 18 лет. Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Оптимальная наполняемость групп (человек)	Максимальное кол-во чел в группе
Этап начальной подготовки (НП)	До 3 лет	8-9	14-16	30
Тренировочный этап (Т)	Начальная специализация 2 года	10-11	14-16	24
	Углубленная специализация 3 года	12-13	14-16	20

2.2. Соотношение объёмов тренировочного процесса

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год	свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет
Общая физическая подготовка	14-16%	14-16%	14-16%	14-16%
Специальная физическая подготовка	4-6%	4-6%	9-11%	9-11%
Техническая подготовка	39-41%	39-41%	29-31%	19-21%
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9-11%	9-11%	9-11%	9-11%
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	24-26%	24-26%	29-31%	34-36%
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	4-6%	4-6%	4-6%	9-11%

Учебный план отделения футбола составляется на очередной учебный год исходя из вышеприведённых объёмов, утверждается директором СШ и является нормативным для планирования своей деятельности всем тренерам-преподавателям отделения.

При планировании многолетней подготовки футболистов необходимо соблюдать последовательность и преемственность задач, средств и методов тренировки, обратив особое внимание на обеспечение всесторонней подготовленности. Повышение объема нагрузок должно предшествовать увеличению их интенсивности. Категорически исключается форсированная подготовка, которая особенно негативно отражается на организме футболиста. При планировании тренировочных нагрузок необходимо иметь в виду, что энергия спортсменов расходуется не только на тренировку, но и на рост организма. Поэтому тренировочная работа

не должна приводить к такому расходу энергии, при котором расход энергии систематически превышает ее поступление. В тренировке юных футболистов (до завершения полового созревания) важно соблюдать соотношение нагрузки и отдыха, причем отдых должен быть достаточен для полного восстановления сил.

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Под планируемыми показателями соревновательной деятельности подразумевается определение различных соревнований, в соответствии с утвержденным планом физкультурно-спортивных мероприятий СШ, на основе Единого календарного плана всероссийских, межрегиональных, региональных, муниципальных спортивных мероприятий, в которых обучающиеся принимают участие в течение года, что является обязательным компонентом подготовки спортсменов. В СШ предусматриваются соревнования между тренировочными группами, товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи, школьные, городские, областные, всероссийские, международные соревнования с участием команд различных возрастных групп.

В зависимости от этапа подготовки соревнования подразделяются на: основные, отборочные, контрольные. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам футбола;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обязательным документом для направления обучающихся на соревнования является положение (регламент) о проведении спортивных соревнований. Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол соревнований, заверенный печатью организаторов или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта. В зависимости от условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта футбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку

2.4. Режим тренировочной работы

Режимы тренировочной работы основываются на необходимых для достижения высоких результатов объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства. Тренировочный процесс, в учреждении, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки 2-х часов;
- в учебно-тренировочных группах 3-х часов.

Продолжительность академического часа 40 мин.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-

тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в соревнованиях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

Расписание тренировочных занятий утверждается директором учреждения, после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных учреждениях. При составлении расписания тренировочных занятий необходимо также учитывать особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерского состава. Расписание размещается на информационном стенде и на официальном сайте учреждения в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

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

Медицинские требования.

На всех этапах подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Соблюдение требований медицинского обеспечения тренировочного процесса включают:

- медицинскую комиссию два раза в год;
- допуск врача к занятиям после болезни;
- медицинский осмотр перед участием в соревнованиях.

Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям футболом:

- все острые и хронические заболевания в стадии обострения;
- особенности физического развития;
- нервно-психические заболевания;
- заболевания внутренних органов;
- хирургические заболевания;
- травмы и заболевания ЛОР-органов;
- травмы и заболевания глаз;
- стоматологические заболевания;
- кожно-венерические заболевания;
- заболевания половой сферы;
- инфекционные заболевания.

Возрастные требования.

С учетом специфики вида спорта футбол, комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития. В соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта футбол, установлен минимальный возраст для зачисления на этапы подготовки:

- Этап начальной подготовки – 8 лет;
- Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 10 лет;

Установление максимального возраста лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе спортивной подготовки по виду спорта футбол, как основание к отчислению данного занимающегося из учреждения законодательством не предусмотрен.

Преждевременное начало занятий футболом, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на здоровье и психологическое состояние ребенка и подростка. Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях. Сроки допуска к занятиям футболом, участию в соревнованиях детей и подростков, возрастные

этапы спортивной подготовки определены с учетом созревания физических и психических функций организма, развития двигательных качеств.

Психофизические требования.

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

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

2.6. Предельные тренировочные нагрузки

Известно, что малые тренировочные нагрузки не обеспечивают необходимого тренировочного эффекта, поэтому тренер использует большие и предельные их величины. Это предусматривает на каждом новом этапе совершенствования спортивного мастерства предъявления к организму спортсменов требований, близких к пределу их функциональных возможностей, что является решающим для эффективного протекания приспособительных реакций.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса:

- суммарный годовой объем работы увеличивается от 208 до 520 ч в год;
- количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 2 до 5 и более;
- количество занятий с большими нагрузками в течение недельного микроцикла увеличиваются до 2-3;
- увеличивается количество занятий избирательной направленности;
- возрастает доля тренировочной работы в «жестких» режимах, способствующих повышению специальной выносливости;
- увеличивается объем соревновательной деятельности;
- постепенно расширяется применение физиотерапевтических, психологических и фармакологических средств для повышения работоспособности спортсменов в тренировочной деятельности и ускорения процессов восстановления после нее.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Каждая тренировочная нагрузка, цель которой состоит в том, чтобы вызвать новую приспособляемость организма, должна оставлять заметную усталость, но не приводить к общему изнеможению.

На каждом этапе тренировки обучающиеся должны многократно подвергаться

предельным нагрузкам таким образом, чтобы добиваться наивысшей результативности (в отношении качества или количества) и тем самым способствовать сильной локальной усталости групп мышц и нервных центров, которые участвовали в данных упражнениях. Если же предел физических возможностей не достигается или достигается слишком редко и, если в рамках определенных отрезков времени наступление этого момента систематически оттягивается путем все возрастающих нагрузок, то результативность спортсмена остается без изменений или же прогрессирует слишком медленно. Следовательно, предельные нагрузки необходимы для роста показателей.

Если предел нагрузки все же превышает слишком часто и при этом данные нарушения следуют одно за другим, а также если допущено слишком большое превышение предела нагрузки, то наступают явления перегрузки или истощения. Чем лучше тренирован игрок, тем медленнее доходит он до предела своих нагрузок.

Предельные нагрузки существенно способствуют воспитанию воли и развивают решающие качества мобилизации всех физических и психических резервов, в том числе и в условиях соревнований, когда начинает сказываться усталость. После каждой определенной нагрузки необходим достаточный отдых. Только спортсмены, которые знают, для чего и почему они проходят такую жесткую тренировку, будут готовы не только переносить максимальную нагрузку, но даже стремиться к ней.

Интенсивность тренировочных упражнений классифицируется по зонам аэробного, анаэробного и смешанного энергообмена, имеющим определенную тренировочную направленность и биоэнергетические показатели:

I зона – пульс до 140 уд./мин – малоинтенсивная работа, применяется во время технических и восстановительных тренировок, во время разминки и заминки. Время не ограничивается.

II зона – пульс 140-160 уд./мин – аэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению максимального ударного объема сердца, верхняя – порогу анаэробного обмена. Пульс верхней границы в процессе тренировки может достигать 170 уд./мин. Более точно верхняя граница определяется уровнем молочной кислоты в крови (лактата), который не должен превышать 4,0 ммоль/л. Упражнение аэробной направленности называют тренировками основной выносливости. К ним относятся непрерывный бег, непрерывная гребля в темпе 22-25 гр./мин или непрерывное выполнение какого-либо упражнения не менее 40 мин.

III зона – пульс 160-180 уд./мин – смешанная аэробно-анаэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению порога анаэробного обмена, верхняя – уровню максимального потребления кислорода (МПК). Уровень лактата в крови от 4,0 до 8,0 ммоль/л. В упражнении III зоны аэробный компонент энергообеспечения является основным. Упражнения выполняются в 15 виде серий временных (от 3 до 20 мин) отрезков интенсивной работы с интервалами (от 5 до 15 мин) работы меньшей интенсивности (I зона).

IV зона – пульс 180-190 уд./мин – смешанная анаэробно-аэробная работа. Нижняя граница зоны соответствует достижению максимального потребления кислорода, а верхняя – достижению максимального кислородного долга. Уровень лактата в крови от 8,0 до 12,0 ммоль/л. В упражнениях IV зоны основным является анаэробный компонент энергообеспечения. В связи с образованием большого кислородного долга доля этих упражнений должна составлять не более 2-4%.

V зона – лактатная работа, применяется для развития быстроты и контроля техники, продолжительность упражнений в этой зоне не должна превышать 30 с, темп – предельный, интервал отдыха – до полной готовности к повторению упражнения. Классификация тренировочных нагрузок дает представление о режимах работы, в которых должны выполняться различные упражнения, используемые в тренировке, направленной на воспитание различных двигательных способностей.

2.7. Минимальный и предельный объём соревновательной деятельности

Виды	Этапы и годы спортивной подготовки
------	------------------------------------

соревнований (игр)	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	1	1	1	2
Отборочные	-	-	1	2
Основные	1	1	2	2
Всего игр	22	22	28	28

2.8. Экипировка, спортивный инвентарь и оборудование

Организация тренировочного процесса включает в себя также обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем.

Для проведения учебно-тренировочного процесса в СШ имеются в оперативном управлении спортивный комплекс с игровым залом 36x18, тренажёрным залом S=184 кв.м., 25-и метровым плавательным бассейном, на территории учреждения имеется ограждённая многофункциональная спортивная площадка 40x20 м. В наличии в достаточном количестве имеется спортивный инвентарь для занятий.

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп

Год подго- товки	Возраст занимаю- щихся, лет	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное число занимающихся в группе	Требования по физической и технической подготовке
Этап начальной подготовки				
1	8	12-14	24-30	Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке
2	8-9	12-14	24-30	
3	9-10	12-14	24-30	
Тренировочный этап				
1	10-12	12-14	18-24	Выполнение контрольно- нормативных требований
2	12-14	12-14	18-24	Выполнение КНТ, III юн. разряд
3	13-15	12-14	18-24	Выполнение КНТ, II -III юн. разряд
4	14-16	12-14	18-24	Выполнение КНТ, I юн. – III спортивный разряда разряд
5	15-17	12-14	18-24	Выполнение КНТ, I-II спортивный разряда

2.10. Структура годичного цикла.

Высокие результаты в футболе могут быть достигнуты лишь при правильной многолетней организации тренировочного процесса. Тренировочный процесс состоит из нескольких структурных элементов, каждый из которых несет определенную нагрузку.

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы. Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла

составляет одну неделю (7 дней). В практике отдельных видов спорта встречаются от четырех до девяти различных типов микроциклов:

- втягивающий, – базовый (общеподготовительный),
- контрольно-подготовительный,
- подводящий,
- восстановительный,
- соревновательный.

Следует отметить, что условные обозначение микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз – стимуляционный и восстановительный. Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности. Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки. Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

Основным фактором, влияющим на построение годичного цикла, является календарь соревнований, который не может составляться без учета основных закономерностей спортивной тренировки, закономерности развития и совершенствования физических качеств.

Одни соревнования должны быть основными, другие – второстепенными, дополнительными, существенно не влияющими на классификацию игроков.

Вся подготовка направлена на реализацию возможностей спортсмена в самых ответственных соревнованиях.

В годичном цикле выделяются три периода – подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный и соревновательный периоды делятся на отдельные этапы, имеющие свои специфические задачи, структуру, содержание и динамику тренировочной нагрузки.

Подготовительный период. Основная задача этого периода – обеспечить разностороннюю физическую подготовку футболистов и на этой основе совершенствовать технико-тактическую подготовку для успешного выступления в соревнованиях. Тренировки в этом периоде должны носить разнообразный характер, как по содержанию, так и по нагрузкам. Подготовительный период делится на два этапа: обще-подготовительный и специально- подготовительный. На обще-подготовительном этапе основная направленность тренировки – создание и совершенствование предпосылок, на базе которых достигается «спортивная форма». Физическая подготовка направлена на повышение функциональных возможностей организма и развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости). Техническая и тактическая подготовка направлена на восстановление двигательных навыков и тактических умений, их совершенствование и освоение новых. На специально-подготовительном этапе тренировочный процесс направлен на непосредственное становление «спортивной формы»: совершенствование физических качеств и функциональных возможностей футболистов с учетом специфики игры, технико- тактической подготовленности. Основным средством подготовки служат специальные упражнения без мяча и с мячом. Постепенно повышается доля тренировочных игр. В системе недельных микроциклов после двух недель с высокой общей нагрузкой необходим разгрузочный микроцикл с уменьшенной нагрузкой.

Соревновательный период продолжается 5-6 месяцев. Рекомендуется предусмотреть в нем промежуточный подготовительный этап продолжительностью 5-6 недель, который целесообразно проводить в спортивном лагере, на тренировочном сборе. Необходимо широко использовать обще-подготовительные упражнения для создания специального фундамента, на

котором будет поддерживаться высокий уровень подготовленности до конца периода. Физическая подготовка направлена на обеспечение ее наивысшего уровня и удержание его на протяжении всего периода. Техническая подготовка направлена на совершенствование ранее изученных приемов, умение применять их в соревнованиях в различных игровых условиях. Тактическая подготовка должна создавать высокий уровень тактического мышления игроков в различных ситуациях, их взаимопонимание в звеньях, линиях, овладение различными тактическими комбинациями.

Переходный период начинается по окончании соревнований. Здесь осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема и интенсивности к менее интенсивным нагрузкам. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание физической подготовленности. Основными средствами являются пробежки в лесу, баскетбол, плавание, лыжи, подвижные игры и т.п. Кроме того, решаются задачи устранения недостатков в технической и тактической подготовленности, отмеченных в процессе соревнований. Активное занятие физическими упражнениями позволяет избежать резкого снижения «спортивной формы». В переходном периоде футболисты должны пройти курс диспансеризации, если необходимо – лечение и профилактику.

Реализация годовой схемы распределения спортивных нагрузок осуществляется в рамках тренировочных и межигровых микроциклов. К тренировочному циклу относится короткий промежуток времени, который преимущественно применяется в подготовительном периоде. Основная цель – обеспечить повышение тренированности и развитие «спортивной формы». В межигровых (соревновательных) микроциклах занятия варьируются между двумя состязаниями. Основной задачей является повышение (или поддержание) достаточного уровня тренированности, совершенствование технико-тактического мастерства и обеспечение наилучшей подготовленности к следующей игре. Структура построения микроциклов зависит от многих факторов: -конкретных задач на данный период тренировки, особенностей этапов и периодов подготовки, -состояния «спортивной формы» игроков, технико-тактической подготовленности, необходимости повторно применять разнонаправленные упражнения при оптимальной связи между ними, -общего режима деятельности, климатических условий и др. Наиболее существенным и объективным фактором является взаимодействие процессов утомления и восстановления, которые разворачиваются в организме спортсменов и обуславливают чередование нагрузки и отдыха, а также изменение величины и характера нагрузок в микроцикле. В микроциклах и макроцикле необходимо учитывать следующие общие принципы: повторность применения нагрузок, постепенность повышения нагрузки, волнообразность распределения нагрузки. С физиологической точки зрения принцип повторности основывается на необходимости повторных воздействий для соответствующих изменений и перестроений в органах и системах. С тренировочной – только повторностью обеспечивается становление и совершенствование необходимых умений и навыков. Так как воздействие каждого последующего тренировочного занятия «наслаивается» на «следы» предыдущего, то повторность должна быть оптимальной и гарантировать восстановление и рост работоспособности. В группах старших возрастов периодически допускается проведение занятий на фоне частичного недовосстановления. Во время последующего обязательного отдыха возможно получить мощный подъем работоспособности. Годовые планы конкретизируются составлением рабочих планов на каждый месяц. На основании рабочих планов разрабатываются конспекты отдельных занятий.

Основной формой тренировки являются – тренировочные занятия. Применяются комплексные и тематические занятия по физической, технической и тактической подготовке. При планировании комплексных занятий нельзя включать большое количество нового материала. Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода – анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировочного процесса на следующий год, лечение травм.

Планирование годичного цикла в группах начальной подготовки.

Основной принцип работы - универсальность подготовки учащихся.

Задачи:

- содействие правильному физическому развитию, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- обучение основам техники бега и перемещений, приёму и передаче мяча; начальное обучение тактическим действиям;
- привитие стойкого интереса к занятиям футболом;
- приучение к игровой обстановке;
- подготовка к выполнению нормативных требований.

Планирование годичного цикла в учебно- тренировочной группе.

Основной принцип учебно-тренировочной работы - универсальность подготовки с элементами игровой специализации.

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;
- повышение уровня общей физической подготовленности и развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики;
- прочное овладение основами техники и тактики футбола;
- приучение к соревновательным условиям (в гостях и дома), психологической адаптации в игровых эпизодах и зрительским эмоциям;
- определение каждому занимающемуся игровой функции в команде;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по футболу, судейства, учебно-тренировочных занятий;
- выполнение юношеских разрядов и спортивных разрядов.

3. Методическая часть

Методическая часть Программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам обучения, и распределение в годичных циклах. Даны объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам обучения, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной и воспитательной работе.

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

3.1.1. Учебно-тренировочные занятия осуществляются в течение календарного года, в каникулярное время спортивная школа может открывать в установленном порядке спортивные или спортивно-оздоровительные лагеря, проводить учебно-тренировочные сборы. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин учебного плана. Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы на 52 недели в году, из них 46 недель – непосредственно в условиях СШ, а остальные 6 недель могут проводиться в условиях спортивно – оздоровительного лагеря, по индивидуальным планам на период активного отдыха, годовым графиком, разработанным СШ самостоятельно и утверждённым директором.

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

Данная программа составлена для отделения футбола МБУ ДО СШ № 3 и является основным документом, регламентирующим тренировочный процесс. Она рассчитана на 8 лет, и ставит целью подготовку спортсменов по футболу высокой квалификации, резерва сборных команд города, области. Достижение указанных целей зависит:

- от оптимального уровня профессиональной подготовленности тренерского состава;

- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации тренировочного процесса;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных.

Подготовка спортсменов высокой квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, спортивной практики, восстановительных мероприятий. Основными задачами спортивной подготовки являются:

- привлечение максимального количества детей к занятиям спортом;
- обеспечение всестороннего физического, умственного и психологического развития детей;
- воспитание волевых и морально стойких граждан Российской Федерации;
- подготовка спортсменов высокого уровня.

С учетом специфики вида спорта футбол определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта футбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Этап начальной подготовки - обеспечить разностороннюю физическую подготовку спортсменов, привить интерес к систематическим занятиям футболом, выявлять перспективных детей и подростков для последующего совершенствования их спортивного мастерства в тренировочных группах, укрепление здоровья спортсменов, формирование широкого круга двигательных умений и навыков. На этом этапе юные футболисты с 8-10 лет изучают основы техники футбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры в соответствии с правилами «малого футбола», получают теоретические сведения о врачебном контроле, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, основах тактики и правилах игры в футбол. Необходимо отметить, что основной необходимостью всех тренировочных этапов - ведение дневников юных спортсменов, где заносятся спортивные успехи, неудачи и пути их преодоления на тренировочных занятиях, что получается и не получается, и как выйти из создавшегося положения. Всех тренировочные этапы подготовки основываются на: приобретении опыта и достижений стабильности выступлений на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта футбол, формирование спортивной мотивации, укрепление здоровья спортсменов.

Тренировочный этап - укреплять здоровье и закалять организм учащихся: прививать устойчивый интерес к занятиям футболом; обеспечивать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; подготовиться и выполнить нормативы, овладеть техническими приемами; которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, обучить спортсменов основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры в футбол, освоить процесс игры в соответствии с правилами футбола, участвовать в соревнованиях по футболу и выполнить нормативные требования программы. 11-12 лет: изучить элементарные теоретические сведения о врачебном контроле, личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правилах игры в футбол, и выполнить требования 3-го юношеского спортивного разряда; 13-14 лет: укрепить здоровье, совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости; овладеть всем арсеналом технических приемов игры; совершенствовать индивидуальную и групповую тактику игры, овладеть основами командной (11x11) тактики игры; совершенствовать тактические действия в звеньях и линиях команды; развивать тактическое мышление, определить игровые наклонности юных футболистов (наличие определенных качеств и желание самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, нападающего или игрока средней линии); участвовать в

соревнованиях по футболу; воспитывать элементарные навыки судейства; изучить начальные теоретические сведения о методике занятий физическими упражнениями игроков в линиях команды, ознакомиться с тактическими схемами ведения игры. В процессе обучения у учащихся воспитывается умение заниматься самостоятельно: выполнить упражнения по физической подготовке и по индивидуальной технике владения мячом. 15-18лет: совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием силы, быстроты, общей и специальной выносливости совершенствовать технические приемы игры, довести до уровня высокого их выполнения в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением противника; совершенствовать индивидуальную, групповую и командную тактику игры, изучить «стандартные» положения, продолжать развивать тактическое мышление в сложных ситуациях; определить игровые.

Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценить социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях. Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотра спортивных видеофильмов, с использованием наглядных пособий, а также путём самообразования - изучения по заданию тренера специальной литературы.

Методы тренировки: словесные - рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ, обсуждение. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от **умелого** использования указаний и команд, замечаний, словесных оценок и рассуждений.

Наглядные – прежде всего - **показ** (*правильный показ двигательного действия*)

Сюда также относятся все вспомогательные средства демонстрации: магнитная доска, макеты, учебные фильмы, видеозаписи, мультимедийные материалы, мониторы и приборы с получением обратной информации и др.

Методы практических упражнений

**МЕТОДЫ, ПРЕИМУЩЕСТВЕННО
НАПРАВЛЕННЫЕ НА ОСВОЕНИЕ
СПОРТИВНОЙ ТЕХНИКИ**

(двигательные умения и навыки)
ловкость, гибкость)

1. Целостный (при обучении)
2. Расчлененный (при обучении)
3. Повторный (при совершенств.)
4. Сопряженный(при совершенств.)

**МЕТОДЫ, ПРЕИМУЩЕСТВЕННО
НАПРАВЛЕННЫЕ НА РАЗВИТИЕ
ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ**

(**сила, быстрота, выносливость,**

1. Непрерывный
2. Интервальный
3. Игровой
4. Соревновательный
5. Сопряженный



ДЮСШ обеспечивает непрерывный в течение календарного года тренировочный процесс, который зависит от календарного плана физкультурно- спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки. Количеству часов установленной тренировочной нагрузки соответствует количество проводимых тренерами тренировочных занятий продолжительностью, не превышающей 40 минут. Существуют объективные факторы, обязывающие соблюдать определенные условия построения тренировки: внешние (экзогенные), к которым относится все, что касается величины тренировочного и соревновательного воздействия на обучающихся, условий тренировки и соревнований, режима дня и т.д.; внутренние (эндогенные), к которым относятся функциональные свойства обучающихся - восстановительные и адаптационные.

Спортивная тренировка юных спортсменов в отличии от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

3.1.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Общие требования безопасности к занятиям по футболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности и не имеющие противопоказаний к занятиям в ДЮСШ. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. При проведении занятий по футболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком поле или полу спортивного зала или площадке.

Занятия по футболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой. При проведении занятий по футболу должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить руководству школы. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний требований охраны труда.

3.1.3. Требования безопасности перед началом занятий:

- Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот.
- Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на поле или спортивной площадке.
- Провести разминку, если занятия в спортивном зале, тщательно его проветрить.

3.1.4. Требования безопасности во время занятий:

- Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера.
- Строго выполнять правила проведения игры.
- Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
- При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера- преподавателя.

3.1.5. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом руководству школы. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

3.1.6. Требования безопасности по окончании занятий:

- Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
- Если занятия проводились в спортивном зале, тщательно его проветрить. - Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

3.1.7. Оборудование и инвентарь.

Футбольное поле для проведения занятий и соревнований по футболу должно соответствовать правилам техники безопасности. Необходим своевременный уход за футбольным полем, тренировочным городком для занятий по технике, оборудованием места тренировочного занятия. Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и т.п.), футбольные мячи должны соответствовать сертификатным требованиям, обязательно

проверка состояния и подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Существуют требования и к спортивной одежде и обуви, уходу за ними.

3.2. Тренировочные и соревновательные нагрузки

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами. Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать двух академических часов, в тренировочных группах - трех академических часов. На всех этапах спортивной подготовки после 35 - 40 минут занятий рекомендуется устраивать перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой деятельности педагогической направленности. Во время соревновательной деятельности необходимо утвердить правильно построенный и систематически выполняемый режим для укрепления здоровья и роста спортивных достижений. Лицам, проходящим спортивную подготовку во время подготовки и участия в соревнованиях рекомендуется принимать пищу примерно в одно и то же время, что способствует нормальной работе пищеварительных органов и общей работоспособности организма. В период интенсивной подготовки к соревнованиям продолжительность сна должна быть не менее 8 часов: отход ко сну — около 22—23 часов, подъем — в 7—8 часов.

Нагрузка – это мера воздействия физических упражнений на организм спортсмена.

Анализируя факторы, определяющие физические тренировочные эффекты упражнений можно выделить:

- 1) функциональные эффекты тренировки;
- 2) пороговые нагрузки для возникновения тренировочных эффектов;
- 3) обратимость тренировочных эффектов;
- 4) специфичность тренировочных эффектов;
- 5) тренируемость.

Систематическое выполнение определенного рода физических упражнений вызывает следующие основные положительные функциональные эффекты:

1. *Усиление максимальных функциональных возможностей всего организма*, определяется ростом максимальных показателей при выполнении тестов.

2. *Повышение экономичности, эффективности деятельности всего организма*, проявляется в уменьшении функциональных сдвигов в деятельности систем организма при выполнении определенной работы.

В основе этих положительных эффектов лежат:

1. Структурно-функциональные изменения ведущих органов жизнедеятельности при выполнении определенной работы.

2. Совершенствование клеточной регуляции функций в процессе выполнения физических упражнений.

Величина нагрузок может характеризоваться, с одной стороны, внешними, внутренними и комбинированными параметрами, а с другой стороны, абсолютными и относительными значениями.

Внешние параметры нагрузки характеризуют величину выполненной спортсменом механической работы или ее продолжительность. А внутренние показатели нагрузки иллюстрируют величину ответной реакции организма на выполненную механическую работу.

Величина нагрузки определяется параметрами:

- 1) объем – определяется длительностью работы, длиной повторяемых отрезков;
- 2) интенсивность – результат, величина повторений с максимальным усилием;
- 3) интервал отдыха;
- 4) характер отдыха;
- 5) число повторений.

При этом направленность воздействия тренировочных нагрузок на организм спортсмена определяется соотношением следующих показателей:

интенсивностью выполнения упражнений;
объемом (продолжительностью) работы;
продолжительностью и характером интервалов отдыха между отдельными упражнениями;

характером упражнений.

Каждый из этих параметров играет самостоятельную роль в определении тренировочной эффективности, однако, не менее важны их взаимосвязь и взаимное влияние.

Интенсивность нагрузки тесно взаимосвязана с развиваемой мощностью при выполнении упражнений, со скоростью передвижения в видах спорта циклического характера, плотностью проведения тактико-технических действий в спортивных играх, поединков и схваток в единоборствах. Изменяя интенсивность работы, можно способствовать преимущественной мобилизации тех или иных поставщиков энергии, в различной мере интенсифицировать деятельность функциональных систем, активно влиять на формирование основных параметров спортивной техники.

Появляется следующая зависимость – увеличение объема действий в единицу времени, или скорости передвижения, как правило, связано с непропорциональным возрастанием требований к энергетическим системам, несущим преимущественную нагрузку при выполнении этих действий.

Существует несколько физиологических методов для определения интенсивности нагрузки. Прямой метод заключается в измерении скорости потребления кислорода (л/мин) – абсолютный или относительный (% от максимального потребления кислорода). Все остальные методы – косвенные, основанные на существовании связи между интенсивностью нагрузки и некоторыми физиологическими показателями.

Одним из наиболее удобных показателей служит частота сердечных сокращений. В основе определения интенсивности тренировочной нагрузки по частоте сердечных сокращений лежит связь между ними, чем больше нагрузка, тем больше частота сердечных сокращений.

Относительная рабочая частота сердечных сокращений (%ЧСС_{max}) – это выраженное в процентах отношение частоты сердечных сокращений во время нагрузки и максимальной частоты сердечных сокращений для данного человека. Приблизительно ЧСС_{max} можно рассчитать по формуле:

$$\text{ЧСС}_{\text{max}} = 220 - \text{возраст человека (лет)} \text{ уд/мин.}$$

При определении интенсивности тренировочных нагрузок по частоте сердечных сокращений используется два показателя: пороговая и пиковая частота сердечных сокращений. Пороговая частота сердечных сокращений – это наименьшая интенсивность, ниже которой тренировочного эффекта не возникает. Пиковая частота сердечных сокращений – это наибольшая интенсивность, которая не должна быть превышена в результате тренировки. Примерные показатели частоты сердечных сокращений у здоровых людей, занимающихся спортом могут быть пороговая – 75% и пиковая – 95% от максимальной частоты сердечных сокращений. Чем ниже уровень физической подготовленности человека, тем ниже должна быть интенсивность тренировочной нагрузки.

Зоны работы по частоте сердечных сокращений уд/мин.

1. до 120 – подготовительная, разминочная, основной обмен;
2. до 120–140 – восстановительно-поддерживающая;
3. до 140–160 – развивающая выносливость, аэробная;
4. до 160–180 – развивающая скоростную выносливость;
5. более 180 – развитие скорости.

Объем работы. Для повышения алактатных анаэробных возможностей наиболее приемлемыми являются кратковременные нагрузки (5–10 с) с предельной интенсивностью. Значительные паузы (до 2–5 мин) позволяют обеспечить восстановление. К полному исчерпанию и к повышению резерва лактатных анаэробных источников во время нагрузки приводит работа максимальной интенсивности, которая является высокоэффективной для совершенствования процесса гликолиза. Работа преимущественно за счет гликолиза обычно продолжается в течение 60–90 с. Паузы отдыха при такой работе не должны быть продолжительными, чтобы величина лактата существенно не снижалась. Это будет

способствовать совершенствованию мощности гликолитического процесса и увеличению его емкости. Продолжительная нагрузка аэробного характера приводит к интенсивному вовлечению жиров в обменные процессы, и они становятся главным источником энергии.

Комплексное совершенствование различных составляющих аэробной производительности может быть обеспечено лишь при довольно продолжительных однократных нагрузках или при большом количестве кратковременных упражнений.

По мере выполнения длительной работы различной интенсивности происходят не столько количественные, сколько качественные изменения в деятельности различных органов и систем.

Соотношение интенсивности нагрузки (темп движений, скорость или мощность их выполнения, время преодоления тренировочных отрезков и дистанций, плотность выполнения упражнений в единицу времени, величина отягощений, преодолеваемых в процессе воспитания силовых качеств и т.п.) и объема работы (выраженного в часах, в километрах, числом тренировочных занятий, соревновательных стартов, игр, схваток, комбинаций, элементов, прыжков и т.д.) изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функций. Например, одна и та же по объему и интенсивности работа вызывает различную реакцию у спортсменов разной квалификации.

Более того, предельная (большая) нагрузка, предполагающая, естественно, различные объемы и интенсивность работы, но приводящая к отказу от ее выполнения, вызывает у них различную внутреннюю реакцию. Проявляется это, как правило, в том, что у спортсменов высокого класса при более выраженной реакции на предельную нагрузку восстановительные процессы протекают интенсивнее.

Продолжительность и характер интервалов отдыха необходимо планировать в зависимости от задач и используемого метода тренировки. Например, в интервальной тренировке, направленной на преимущественное повышение аэробной производительности, следует ориентироваться на интервалы отдыха, при которых ЧСС снижается до 120-130 уд./мин. Это позволяет вызвать в деятельности систем кровообращения и дыхания сдвиги, которые в наибольшей мере способствуют повышению функциональных возможностей мышцы сердца.

Одним из основных вопросов при занятии физической подготовкой является выбор оптимальных нагрузок, таких, в результате которых после восстановления происходит наибольший адаптационный эффект. Кроме того нагрузка может быть привычной, которая не вызывает адаптационных сдвигов, или максимальной, при выполнении которой происходят функциональные сдвиги до предела адаптации.

В процессе тренировки повышение функциональных возможностей отдельных органов и всего организма происходит в том случае, если систематические нагрузки значительны. По своей величине они достигают или превышают пороговую нагрузку, которая должна быть выше повседневной.

Основное правило в выборе пороговых нагрузок заключается в том, что они должны соответствовать текущим функциональным возможностям человека. Принцип индивидуализации в значительной мере опирается на принцип пороговых нагрузок.

Тренировочные нагрузки определяются задачами, стоящими перед спортсменами. Это может быть:

1. Реабилитация после всевозможных перенесенных заболеваний, в том числе и хронических.
2. Восстановительно-оздоровительная деятельность для снятия психологического и физического напряжения после работы.
3. Поддержание тренированности на имеющемся уровне.
4. Повышение физической подготовки. Развитие функциональных возможностей организма.

Тренировочные нагрузки подразделяются:

1. по характеру:
тренировочные;

- соревновательные;
- 2. по степени сходства с соревновательным упражнением:
 - специфические;
 - неспецифические;
- 3. по величине нагрузки:
 - малые;
 - средние;
 - околопредельные;
 - предельные;
- 4. по направленности:
 - совершенствующие двигательные качества;
 - совершенствующие компоненты двигательных качеств (алактатных или лактатных анаэробных возможностей, аэробных возможностей);
 - совершенствующие технику движений;
 - совершенствующие компоненты психической подготовленности
 - совершенствующие тактическое мастерство;
- 5. по координационной сложности
 - не требующих значительной мобилизации координационных способностей;
 - связанные с выполнением движений высокой координационной сложности;
- 6. по психической напряженности
 - напряженные;
 - менее напряженные.
- 7. по величине воздействия на организм:
 - развивающие;
 - стабилизирующие;
 - восстановительные.

Специфические нагрузки - это нагрузки существенно сходные с соревновательными по характеру проявляемых способностей и реакциям функциональных систем.

Развивающие нагрузки – характеризуются высокими воздействиями на основные функциональные системы организма и вызывающие значительный уровень утомления. Такие нагрузки требуют восстановительный период для наиболее задействованных функциональных систем 24–96 ч.

Стабилизирующие нагрузки, воздействуют на организм спортсмена на уровне 50–60% по отношению к большим нагрузкам и требуют восстановления наиболее утомленных систем от 12 до 24 ч

Восстановительные нагрузки это нагрузки на уровне 25–30% по отношению к большим и требующие восстановления не более 6 ч.

К признакам эффективности тренировочных нагрузок можно отнести:

- 1) специализированность, т.е. меру сходства с соревновательным упражнением;
- 2) напряженность, которая проявляется при задействовании определенных механизмов энергообеспечения;
- 3) величину нагрузки, как количественную меру воздействия упражнения на организм спортсмена.

Классификация тренировочных нагрузок дает представление о режимах работы, в которых должны выполняться различные упражнения, используемые в тренировке, направленной на воспитание различных двигательных способностей.

В классификации тренировочных и соревновательных нагрузок выделяют пять зон, имеющих определенные физиологические границы.

Эти зоны имеют следующие характеристики.

Аэробная восстановительная зона. Ближайший тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением ЧСС до 140–145 уд./мин. Лактат в крови находится на уровне покоя и не превышает 2 ммоль/л. Потребление кислорода достигает 40–70% от МПК. Обеспечение энергией происходит за счет окисления жиров (50% и более), мышечного гликогена и глюкозы крови. Работа обеспечивается полностью медленными мышечными

волокнами которые обладают свойствами полной утилизации лактата, и поэтому он не накапливается в мышцах и крови. Верхней границей этой зоны является скорость (мощность) аэробного порога (лактат 2 ммоль/л). Работа в этой зоне может выполняться от нескольких минут до нескольких часов. Она стимулирует восстановительные процессы, жировой обмен в организме совершенствует аэробные способности (общую выносливость).

Нагрузки, направленные на развитие гибкости и координации движений, выполняются в этой зоне. Методы упражнения не регламентированы.

Объем работы в течение макроцикла в этой зоне в разных видах спорта составляет от 20 до 30%.

Аэробная развивающая зона. Ближний тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением ЧСС до 160–175 уд./мин. Лактат в крови до 4 ммоль/л, потребление кислорода 60–90% от МПК. Обеспечение энергией происходит за счет окисления углеводов (мышечного гликогена и глюкозы) и в меньшей степени жиров. Работа обеспечивается медленными мышечными волокнами и быстрыми мышечными волокнами, которые включаются при выполнении нагрузок у верхней границы зоны – скорости (мощности) анаэробного порога.

Вступающие в работу быстрые мышечные волокна способны в меньшей степени окислять лактат, и он медленно постепенно нарастает от 2 до 4 ммоль/л.

Соревновательная и тренировочная деятельность в этой зоне может проходить также несколько часов и связана с марафонскими дистанциями, спортивными играми. Она стимулирует воспитание специальной выносливости, требующей высоких аэробных способностей, силовой выносливости, а также обеспечивает работу по воспитанию координации и гибкости. Основные методы: непрерывного упражнения и интервального упражнения.

Объем работы в этой зоне в макроцикле в разных видах спорта составляет от 40 до 80%.

Смешанная аэробно-анаэробная зона. Ближний тренировочный эффект нагрузок в этой зоне связан с повышением ЧСС до 180–185 уд./мин, лактат в крови до 8–10 ммоль/л, потребление кислорода 80–100% от МПК. Обеспечение энергией происходит преимущественно за счет окисления углеводов (гликогена и глюкозы). Работа обеспечивается медленными и быстрыми мышечными единицами (волокнами). У верхней границы зоны – критической скорости (мощности), соответствующей МПК, подключаются быстрые мышечные волокна (единицы), которые не способны окислять накапливающийся в результате работы лактат, что ведет к его быстрому повышению в мышцах и крови (до 8–10 ммоль/л), что рефлекторно вызывает также значительное увеличение легочной вентиляции и образование кислородного долга.

Соревновательная и тренировочная деятельность в непрерывном режиме в этой зоне может продолжаться до 1,5–2ч. Такая работа стимулирует воспитание специальной выносливости, обеспечиваемой как аэробными, так и анаэробно-гликолитическими способностями, силовой выносливости. Основные методы: непрерывного и интервального экстенсивного упражнения. Объем работы в макроцикле в этой зоне в разных видах спорта составляет от 5 до 35%.

Анаэробно-гликолитическая зона. Ближайший тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением лактата крови от 10 до 20 ммоль/л. ЧСС становится менее информативной и находится на уровне 180–200 уд./мин. Потребление кислорода постепенно снижается от 100 до 80% от МПК. Обеспечение энергией происходит за счет углеводов (как с участием кислорода, так и анаэробным путем). Работа выполняется всеми тремя типами мышечных единиц, что ведет к значительному повышению концентрации лактата, легочной вентиляции и кислородного долга. Суммарная тренировочная деятельность в этой зоне не превышает 10–15 мин. Она стимулирует воспитание специальной выносливости и особенно анаэробных гликолитических возможностей.

Соревновательная деятельность в этой зоне продолжается от 20 с до 6–10 мин. Основной метод – интервального интенсивного упражнения. Объем работы в этой зоне в макроцикле в разных видах спорта составляет от 2 до 7%.

Анаэробно-алактатная зона. Ближний тренировочный эффект не связан с показателями ЧСС и лактата, так как работа кратковременная и не превышает 15 – 20 с в одном повторении. Поэтому лактат в крови, ЧСС и легочная вентиляция не успевают достигнуть высоких показателей. Потребление кислорода значительно падает. Верхней границей зоны является максимальная скорость (мощность) упражнения. Обеспечение энергией происходит анаэробным путем за счет использования АТФ и КФ, после 10 с к энергообеспечению начинают подключаться гликолиз и в мышцах накапливается лактат. Работа обеспечивается всеми типами мышечных единиц. Суммарная тренировочная деятельность в этой зоне не превышает 120–150 с за одно тренировочное занятие. Она стимулирует воспитание скоростных, скоростно-силовых, максимально-силовых способностей. Объем работы в макроцикле составляет в разных видах спорта от 1 до 5%.

В циклических видах спорта, связанных с преимущественным проявлением выносливости, для более точного дозирования нагрузок смешанную аэробно-анаэробную зону в отдельных случаях делят на две подзоны.

Первую составляют соревновательные упражнения продолжительностью от 30 мин до 2 ч.

Вторую – упражнения продолжительностью от 10 до 30 мин.

Анаэробно-гликолитическую зону делят на три подзоны:

В первой – соревновательная деятельность продолжается примерно от 5 до 10 мин; во второй – от 2 до 5 мин; в третьей – от 0,5 до 2 мин.

При планировании длительности отдыха между повторениями упражнения или разными упражнениями в рамках одного занятия следует различать три типа интервалов.

1. Полные (ординарные) интервалы, гарантирующие к моменту очередного повторения практически такое восстановление работоспособности, которое было до его предыдущего выполнения, что дает возможность повторить работу без дополнительного напряжения функций.

2. Напряженные (неполные) интервалы, при которых очередная нагрузка попадает на состояние некоторого недовосстановления работоспособности.

3. «Минимакс» интервал. Этот наименьший интервал отдыха между упражнениями, после которого наблюдается повышенная работоспособность (суперкомпенсация), наступающая при определенных условиях в силу закономерностей восстановительного процесса.

При воспитании силы, быстроты и ловкости повторные нагрузки сочетаются обычно с полными и «минимакс» интервалами. При воспитании выносливости используются все типы интервалов отдыха.

По характеру поведения спортсмена отдых между отдельными упражнениями может быть активным и пассивным. При пассивном отдыхе спортсмен не выполняет никакой работы, при активном – заполняет паузы дополнительной деятельностью. Эффект активного отдыха зависит прежде всего от характера утомления: он не обнаруживается при легкой предшествующей работе и постепенно возрастает с увеличением ее интенсивности. Мало интенсивная работа в паузах оказывает тем большее положительное воздействие, чем выше была интенсивность предшествующих упражнений.

По сравнению с интервалами отдыха между упражнениями интервалы отдыха между занятиями более существенно влияют на процессы восстановления, долговременной адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Гетерохронность (неодновременность) восстановления различных функциональных возможностей организма после тренировочных нагрузок и гетерохронность адаптационных процессов позволяют в принципе тренироваться ежедневно и не один раз в день без каких-либо явлений переутомления и перетренировки.

Эффект этих воздействий непостоянен и зависит от продолжительности нагрузки и ее направленности, а также величины.

В связи с этим различают ближний тренировочный эффект (БТЭ), следовой тренировочный эффект (СТЭ) и кумулятивный тренировочный эффект (КТЭ).

БТЭ характеризуется процессами, происходящими в организме непосредственно при выполнении упражнений, и теми изменениями функционального состояния, которые возникают в конце упражнения или занятия. СТЭ является последствием выполнения упражнения, с одной стороны, и ответным реагированием систем организма на данное упражнение или занятие – с другой.

По окончании упражнения или занятия в период последующего отдыха начинается следовой процесс, представляющий собой фазу относительной нормализации функционального состояния организма и его работоспособности. В зависимости от начала повторной нагрузки организм может находиться в состоянии недовосстановления, возвращения к исходной работоспособности или в состоянии суперкомпенсации, т.е. более высокой работоспособности, чем исходная.

При регулярной тренировке следовые эффекты каждого тренировочного занятия или соревнования, постоянно накладываясь друг на друга, суммируются, в результате чего возникает кумулятивный тренировочный эффект, который не сводится к эффектам отдельных упражнений или занятий, а представляет собой производное от совокупности различных следовых эффектов и приводит к существенным адаптационным (приспособительным) изменениям в состоянии организма спортсмена, увеличению его функциональных возможностей и спортивной работоспособности.

Продолжительность и степень изменения отдельных параметров нагрузки в различных фазах ее волнообразных колебаний зависит от:

- абсолютной величины нагрузок;
- уровня и темпов развития тренированности спортсмена;
- особенностей вида спорта;
- этапов и периодов тренировки.

На этапах, непосредственно предшествующих основным соревнованиям, волнообразное изменение нагрузок обусловлено в первую очередь закономерностями «запаздывающей трансформации» кумулятивного эффекта тренировки. Внешне феномен запаздывающей трансформации проявляется в том, что пики спортивных результатов как бы отстают во времени от пиков объема тренировочных нагрузок: ускорение роста результата наблюдается не в тот момент, когда объем нагрузок достигает особенно значительных величин, а после того как он стабилизировался или снизился. Отсюда в процессе подготовки к соревнованиям на первый план выдвигается проблема регулирования динамики нагрузки с таким расчетом, чтобы их общий эффект трансформировался в спортивный результат в намеченные сроки.

Из логики соотношений параметров объема и интенсивности нагрузок можно вывести следующие правила, касающиеся их динамики в тренировке:

- 1) чем меньше частота и интенсивность тренировочных занятий, тем продолжительнее может быть фаза (этап) неуклонного нарастания нагрузок, но степень их прироста каждый раз незначительна;
- 2) чем плотнее режим нагрузок и отдыха в тренировке и чем выше общая интенсивность нагрузок, тем короче периоды волнообразных колебаний в их динамике, тем чаще появляются в ней «волны»;
- 3) на этапах особенно значительного увеличения суммарного объема нагрузок (что бывает необходимо для обеспечения долговременных адаптации морфофункционального характера) доля нагрузок высокой интенсивности и степень ее увеличения лимитированы тем больше, чем значительнее возрастает суммарный объем нагрузок, и наоборот;
- 4) на этапах особенно значительного увеличения суммарной интенсивности нагрузок (что необходимо для ускорения темпов развития специальной тренированности) их общий объем лимитирован тем больше, чем значительнее возрастают относительная и абсолютная интенсивность.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта футбол.

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3

Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

Спортивная тренировка определяется закономерными соотношениями между внешними и внутренними факторами:

- тренировочными воздействиями и тренировочными эффектами;
- фазами тренировочного процесса (этапы, периоды) и фазами развития тренированности.

Футболист должен находиться в состоянии оптимальной готовности во время основных турниров, а не в подготовительном периоде, когда проводятся контрольные турниры и не в переходном, когда основные соревнования уже сыграны;

- структурой тренировки и структурой тренированности, под которой понимается определенное соотношение видов тренированности - физической, технической, психической и тактической, характерное для футболиста.

В соответствии с этим определяется структура тренировки (общий объем тренировочной работы, соотношение средств общей и специальной подготовки и т.п.);

- структурой тренировки и системой соревнований, в которых приходится участвовать спортсменам.

- структурой тренировки и общими условиями жизнедеятельности спортсмена.

Режим жизни спортсмена, его местожительство и другие условия жизни следует учитывать при планировании тренировочного процесса. В основе оперативного, текущего, этапного, многолетнего планирования лежат закономерности теории спортивной тренировки. В связи с ними планирование должно быть:

- целенаправленным, что требует четкого определения конечной цели тренировочной работы;

- перспективным, рассчитанным на несколько лет и включающим в себя планы занятий, циклов, этапов, а также различные виды контроля за выполнением соответствующих планов;

- всесторонним, охватывающим весь комплекс задач, которые необходимо решать в процессе подготовки;

- конкретным и реальным, что предполагает строгое соответствие поставленных задач, а значит, средств и методов для их решения, состоянию занимающегося, возрасту, уровню подготовленности и состоянию условий тренировки.

Предлагаемые для выполнения тренировочные нагрузки должны быть четко определены по:

- величине
- объему и интенсивности;
- специализированности (специфические и неспецифические нагрузки);
- направленности (за счет каких источников энергии выполняется работа);
- координационной сложности.

При распределении тренировочных нагрузок во времени необходимо учитывать основные принципы спортивной тренировки:

- направленность к более высоким достижениям и углубленная специализация;
- специализированность и единство общей и специальной подготовок;
- непрерывность тренировочного процесса;
- единство постепенности и тенденции к максимальным результатам;
- волнообразность динамики нагрузок;
- цикличность.

Наиболее благоприятные возрастные периоды развития в подготовке футболистов

ВОЗРАСТ	7-8	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
Ловкость	И	И	В	Ц						
Координация	П	П	П	Ц	Ц	Ц	П			
Равновесие	И	И	И	И						
Гибкость		В	И	Ц						
Быстрота	Ц	Ц	В	И						
Наращивание скорости движения			В	И						
Сила				И	И				И	
Развитие скоростно-силовых качеств				В	В					
Общая выносливость	И		И		И		И			
Скоростная выносливость			В						Ц	
Скоростно-силовая выносливость									Ц	
Работоспособность					И	И	П		Ц	
Реакция на движущийся объект		И	И							
Интенсивное формирование систем организма			О	О	О			О		
Половое созревание					ОС	ОС				
Не способность к продолжительной работе	О	О								
МХ темпы прироста роста						О				
Школа футбола				О	О	О				
Легко овладевает простыми формами движения	О	О	О							
Начальное обучение технике			О							
Лучший возраст обучаемости					О					
Обучение навыкам «ведущей» стороны	О	О	О	О	О					
Обучение навыкам «неведущей» стороны					О	О	О	О		
Выбор игрового амплуа							О			
Выполнение технических приемов в усложненных условиях						О	О	О	О	О

Условные обозначения: И – интенсивное развитие
В – наиболее высокие темпы развития
Ц – целенаправленное развитие
П – развивается плохо
С – снижение показателей
О – основной период

3.3. Планирование спортивных результатов.

Под планированием подразумевают, прежде всего, процесс разработки системы планов, рассчитанных на различные промежутки времени, в рамках которых должен быть реализован комплекс взаимосвязанных целей, задач и содержание спортивной тренировки. Предметом планирования в процессе подготовки спортсменов являются цели, задачи, средства и методы тренировки, величина тренировочных и соревновательных нагрузок, количество тренировочных занятий, системы восстановительных мероприятий и др. Основная задача при разработке плана тренировки состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, стажа занятий, календаря спортивных соревнований, особенностей вида спорта, условий проведения тренировочного процесса определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу тренировочного процесса. Планирование на разных этапах многолетней спортивной подготовки осуществляется в следующих формах: перспективное; текущее; оперативное. В многолетний перспективный план должны быть включены основные показатели, опираясь на которые можно было бы составить годовые планы. Основное содержание перспективного плана подготовки спортсмена, команды включает в себя следующие разделы:

- краткая характеристика спортсмена;
- цель многолетней подготовки, главные задачи по годам;
- основная направленность тренировочного процесса по годам многолетнего цикла;
- главные соревнования и планируемые результаты в каждом году;
- система и сроки комплексного контроля, в том числе диспансеризации;
- график тренировочных сборов.

К документам текущего планирования относится индивидуальный план спортивной подготовки. Годичный индивидуальный план спортивной подготовки состоит из следующих разделов:

- краткая характеристика спортсмена (команды);
- основные задачи тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- распределение соревнований, тренировочных занятий;
- спортивно-технические показатели (спортивные результаты).

Оперативное планирование включает в себя рабочий план, план-конспект тренировочного занятия. Рабочий план определяет конкретное содержание занятий на определенный тренировочный цикл или календарный срок (например на месяц). В этом документе планируется методика спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и индивидуального плана спортивной подготовки. План-конспект тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяются задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

Текущий (годовой) план тренировки является частью перспективного. В текущем плане более детально отражаются задачи года, периодов и этапов тренировки, а также средства, методы тренировки и динамика нагрузок. Годичный цикл условно делят на подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Подготовительный период охватывает отрезок времени от начала возобновления занятий до первого планового соревнования. Соревновательный период — это период проведения календарных игр. Переходный период начинается с момента окончания сезона и длится до начала занятий в новом годичном цикле. Составление годового плана начинается с составления характеристики и анализа плана прошедшего года. После этого вносят соответствующие коррективы и составляют план на текущий год. Вначале определяют спортивные показатели, динамику тренированности, спортивной формы и нагрузок, а затем — задачи каждого периода и этапа тренировки. Определив основные задачи, а также средства и методы для их осуществления, переходят к планированию характера и величины нагрузок. Если тренировочные нагрузки остаются на неизменном уровне, рост спортивных результатов рано или поздно прекращается. Организм футболиста приспосабливается к неизменным нагрузкам и перестает на них реагировать повышением своей работоспособности. В процессе тренировки нагрузки и тренировочные циклы испытывают волнообразную кривую и варьируют от сравнительно небольших до

максимальных. При этом весь тренировочный процесс идет в течение круглого года и несколько лет подряд. Интервалы отдыха от одного занятия до другого выдерживаются в пределах, гарантирующих восстановление, но периодически проводятся занятия на фоне частичного недовосстановления. Это так называемые «ударные» циклы. Смысл их сводится к тому, чтобы предъявить организму особо тяжелые требования и получить в конечном итоге мощный подъем работоспособности во время последующего отдыха после таких нагрузок. Практика и экспериментальные данные говорят о том, что такой режим работы при известных условиях правомерен и дает положительные результаты. Его следует применять в пределах недельных, месячных и годовых циклов.

Микроциклы могут быть «раскачивающие», «ударные» и «суживающиеся». «Раскачивающие» микроциклы служат для того, чтобы подготовить организм к восприятию последующей большой нагрузки. В этих микроциклах каждая последующая нагрузка должна приходиться на фазу восстановления и сверхвосстановления работоспособности организма. «Ударные» микроциклы преследуют цель дальнейшего повышения функциональных возможностей организма, а следовательно, и работоспособности. В этом случае каждая последующая нагрузка приходится на фазу недовосстановления. В течение 3—4 дней могут даваться большие нагрузки. «Суживающийся» микроцикл предусматривает постепенное снижение нагрузки и активный отдых для полного восстановления и сверхвосстановления работоспособности организма. В подготовительном периоде микроцикл, который проводится от одного выходного дня до другого, условно называется тренировочным. В соревновательном периоде микроцикл от одной календарной игры до другой называется условно соревновательным. Длительность и характер тренировочных и между игровых циклов различны. В подготовительном периоде 3—4 занятия в неделю вполне достаточны для подготовки футболистов-разрядников. Но, чтобы добиться более высоких спортивных результатов, необходимо тренироваться чаще и обязательно чередовать в неделю занятия с разными нагрузками и задачами. Нельзя не учитывать, что упражнения для развития того или иного качества и совершенствования в технике имеют определенную частоту повторений, при которой они наиболее эффективны. Например, силу, быстроту и гибкость отдельных мышечных групп рациональнее развивать ежедневно, а выносливость — относительно реже. Спортивный опыт и научные исследования показывают, что для совершенствования в технике далеко не безразлично, что выполнялось в занятии накануне. Если это была тренировка, посвященная развитию выносливости или совершенствованию в технике при максимальных усилиях, то в последующий день работать над улучшением техники нецелесообразно. Совершенствование же в технике при небольших усилиях в течение нескольких дней подряд приводит к положительным сдвигам. Большая тренировочная нагрузка, как правило, не дает непосредственного роста результатов. Требуется определенный промежуток времени. Но в то же время выполнение объемной работы обеспечивает долговременную спортивную форму, а интенсивная нагрузка стимулирует непосредственно рост спортивных результатов. В системе чередования тренировочных занятий и отдыха, необходимо учитывать, чтобы основные занятия проводились на фоне восстановления и повышения работоспособности. Иными словами, через каждый определенный отрезок тренировочного процесса юный спортсмен должен приобретать способность выполнить прежнюю работу, не снижая ее качественных и количественных показателей, а повышая их. Конечно, в различные периоды и этапы продолжительность таких отрезков будет различной. Но в каждый данный момент тренировки нагрузки должны быть оптимальными. Они должны соответствовать возможностям футболиста и вызывать не переутомление, а рост работоспособности. Здесь необходимо помнить, что полное восстановление юного организма происходит через 36 часов после тренировки, но есть одна хитрость — если спортсмен покушал после тренировки в течении 30 мин-1 часа, то восстановление происходит через 24 часа, после игры организм юного спортсмена восстанавливается через 48 часов. Как говорилось выше, в процессе тренировки увеличиваются параметры нагрузки — ее объем и интенсивность. Под объемом нагрузки мы понимаем количество всей проделанной работы (за отдельное занятие, за неделю, за месяц и т. д.). Измеряется объем временем, количеством набеганных километров, количеством поднятого груза и т. п. Интенсивность нагрузки означает напряженность тренировочной работы, и степень

концентрации ее во времени. Для удобства планирования интенсивности упражнений в тренировке условно введены коэффициенты 1, 1,5 и 2. Коэффициент 1 (малая интенсивность) условно соответствует упражнениям по технике и тактике игры, упражнениям, в которых чередуются напряжения и расслабления, а также предварительным и вспомогательным упражнениям. Коэффициент 1,5 (средняя интенсивность) соответствует упражнениям для совершенствования техники игры и развития двигательных качеств, выполняемых с около предельными усилиями (переменный бег, ускорения, совершенствование техники игры в усложненных условиях и т. п.). Коэффициентом 2 (высокая интенсивность) оцениваются упражнения, выполняемые в основном с предельными усилиями (эстафеты, повторный бег игры и игровые упражнения, двусторонние игры и т. п.). Как же определить интенсивность одного отдельно взятого занятия? Допустим, в подготовительной части урока, которая длилась 30 мин., проводятся различные упражнения в движении, небольшие ускорения. Это соответствует интенсивности 1,5 балла. Следующие 30 мин. в основной части урока посвящаются совершенствованию технических приемов в усложненных условиях (интенсивность — 1,5 балла). Последующие 30 мин. — совершенствование этих же технических приемов в игровых условиях (допустим, квадрат 4x3) — 2 балла. И, наконец, последние 30 мин. двусторонняя игра (2 балла). Суммируем все баллы ($1,5 + 1,5 + 2 + 2 = 7$) и делим на 4. Получается 1,7 балла. Значит, занятие прошло с интенсивностью выше средней. На основные занятия отводится в среднем по 2-3 часа, на дополнительные — по 1 часу. На игру планируется 3 часа, на установку — не более 60 мин. На разбор не более 120 мин. На занятия в дни накануне игры, планируется по 1.15 час. В условиях длительного соревнования, каким является футбольный сезон, не следует ограничиваться только специфическими футбольными нагрузками. Иначе в динамике спортивных достижений будет наблюдаться снижение работоспособности. Это наступит где-то в конце первого круга или в начале второго. Поэтому вполне закономерным будет включение промежуточных этапов, в которых повышением общего объема неспецифических нагрузок можно обеспечить необходимый уровень общей работоспособности. А это послужит необходимым условием сохранения и дальнейшего развития специальной работоспособности, и психологической и моральной устойчивости.

Этапное и текущее планирование. Годовой план составляется для каждой учебной группы, исходя из подготовки в течении года и в соответствии с утвержденным тематическим планом тренировочной работы. Годовое планирование ведется на основании перспективных планов и направлено на их реализацию. В плане более детально излагается содержание тренировки (соотношение тренировочной и соревновательной нагрузок, их объем, величина и специализированность, распределение времени по видам подготовки, текущие и контрольные испытания и т.д.) с учетом поставленных задач, возраста занимающихся, их подготовленности, календаря соревнований, материальных условий, итогов реализации прошлогоднего плана и т.д. При этом особенно важно учитывать режим работы в общеобразовательной школе (динамику учебной нагрузки, экзамены, каникулы и т.д.), погодные условия. Годовое планирование тесно связано с вопросами периодизации тренировки, в основе которой лежат закономерности развития спортивной формы. Знание и использование этих закономерностей позволяют подготовить футболистов к достижению высоких результатов в данном годовом цикле. В работе с юными футболистами периодизация более ярко выражена в старшем возрасте, для младшего, возраста основная направленность тренировки - обучающая. Начиная с середины этапа углубленной тренировки (возраст 13-14 лет), в годичном цикле выделяются три периода подготовки: подготовительный, соревновательный и переходный. Годовые планы конкретизируются составлением рабочих планов на каждый месяц. В месячном плане уточняется содержание и направленность тренировки, раскрываются объем и динамика нагрузки. Месячная схема распределения спортивных нагрузок реализуется в рамках тренировочных и соревновательных микроциклов. Наиболее оптимальными в подготовке юных футболистов являются недельные микроциклы. Тренировочные микроциклы планируют в подготовительном периоде. Основная цель - обеспечить повышение тренированности и развития спортивной формы. Основной задачей соревновательного (между годового) микроцикла является повышение (или поддержание) достигнутого уровня тренированности, совершенствование технико-тактического мастерства и обеспечение оптимальной подготовки к

следующей игре. При планировании содержания занятий в микроцикле и их системе необходимо учитывать закономерности переноса двигательных навыков и развития физических качеств.

Структура построения микроциклов зависит от многих факторов: Конкретных задач на данный период тренировки; Особенности этапов и периодов подготовки; Состояния спортивной формы игроков; Техничко-тактической подготовленности футболистов; Необходимости повторно применять разнонаправленные упражнения при оптимальной связи между ними; Общего режима деятельности (особенно учебной); Климатических условий и других. Наиболее существенным и объективным фактором является взаимодействие процессов утомления и восстановления, которые разворачиваются в организме футболистов и обуславливают чередование нагрузки и отдыха, а также изменение величины и характера нагрузок в микроцикле. Несмотря на множество условий, влияющих на структуру при распределении нагрузки в отдельном занятии, в микроциклах и макроциклах необходимо учитывать следующие общие принципы: повторность применения нагрузок; постепенность повышения нагрузки; волнообразность распределения нагрузки. Физиологической точки зрения принцип повторности основывается на необходимости повторных воздействий для соответствующих изменений и перестроений в органах, системах и их функциях под влиянием определенной нагрузки. С точки зрения тренерского состава только повторностью обеспечивается становление и совершенствование необходимых умений и навыков. Так как воздействие каждого последующего тренировочного занятия «наслаивается» на «следы» предыдущего, то повторность должна быть оптимальной и гарантировать восстановление и рост работоспособности. Однако не все тренировки проводятся в условиях полного восстановления и «сверхвосстановления». Периодически допускается проведение занятий, в группах старших возрастов, на фоне частичного недовосстановления. Во время последующего обязательного отдыха, возможно получить мощный подъем работоспособности. Величина повторения не должна быть постоянной, так как организм спортсменов быстро адаптируется к одинаковым нагрузкам и её тренировочный эффект уменьшается. Поэтому необходимо постепенно (без резких скачков) увеличивать тренировочные нагрузки. Так же постепенно возрастают требования ко всем видам подготовки. Однако рост тренировочных нагрузок не носит прямолинейный характер. Как микроциклам, так и более длительным периодам свойственна волнообразная динамика. Оценка тренировочных занятий по нагрузке зависит от их содержания, продолжительности и интенсивности.

3.4. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Врачебно-педагогический контроль – это исследование, проводимое совместно с врачом и тренером-преподавателем для того, чтобы определить, как воздействует на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям. Врачебно- педагогический контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов и соревнований. Врачебно- педагогический контроль включает:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
- оценку воздействия тренировок, соревнований на организм спортсмена;
- проверку условий санитарно- гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнения правил безопасности.

С помощью врачебно- педагогического контроля можно выявить срочный, отставленный и кумулятивный тренировочный эффекты. Срочный тренировочный эффект позволяет увидеть изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха. Отставленный тренировочный эффект дает возможность выявить изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений в ближайший период

отдыха, изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления – на другой и последующие после нагрузки дни. Кумулятивный тренировочный эффект показывает те изменения в организме, которые происходят на протяжении длительного периода тренировки.

В процессе врачебно – педагогических наблюдений решаются следующие основные задачи:

- изучение воздействий физических нагрузок на организм занимающихся с целью оценки адекватности их уровню подготовленности данного спортсмена и др.;
- определение состояния здоровья и функционального состояния организма спортсмена для оценки уровня функциональной готовности на различных этапах подготовки;
- оценка соответствия применяемых средств и системы тренировки ее задача и возможностям спортсмена в целях совершенствования планирования и индивидуализации тренировочного процесса;
- оценка и выбор медицинских, педагогических и психологических средств и методов, направленных на улучшение восстановительных процессов после больших физических нагрузок;
- оценка условий и организации тренировочных занятий.

Результаты врачебно- педагогического наблюдения для устранения выявленных недостатков доводятся до сведения руководителя СШ, тренеров.

В результате наблюдения врач может выявить признаки переутомления и своевременно предупредить его вредные последствия. При этом выявляются отклонения в состоянии здоровья или функциональном состоянии, уточняется степень тренированности и способность выполнять запланированные нагрузки, а также принимаются меры в случае недостаточной эффективности тренировки. Тренер определяет при этом работоспособность спортсменов, выполнения им намеченного плана тренировки, результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает состояние занимающегося, его реакцию на нагрузку и восстановление. Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку занятия или соревнования и ее соответствие состоянию спортсмена, помогает тренеру своевременно внести необходимые изменения в тренировочный процесс. Для решения этих вопросов врачу необходимо:

- периодически сопоставлять результаты медицинских обследований с данными педагогических наблюдений;
- систематически вместе с тренерами анализировать правильность избранных методов тренировочного процесса;
- вместе с тренерами регулярно обсуждать результаты отдельных тренировочных занятий за определенный период времени.

Врачебный контроль за занимающимися осуществляется врачом спортивной школы, а при его отсутствии – педиатром городской поликлиники.

Врач спортивной школы осуществляет медицинский контроль за учебно-тренировочным процессом и в период соревнований.

На каждого учащегося заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, которая хранится в медицинском кабинете школы.

Психологический контроль заключается в систематическом проведении психологических обследований, сопоставление получаемых данных с имеющимися критериями и нормативными показателями подготовленности. Следует диагностировать на разных этапах тренировочного процесса для дальнейшего повышения эффективности подготовки общие, неспецифические показатели спортсмена, характеризующие его психофизиологические возможности, «психофункциональный» резерв, а также профиль его личности, целесообразно диагностировать в подготовительном периоде. Более специфические психологические показатели личности и деятельности спортсмена, дающие возможность выявить психологические критерии его тренированности, рекомендуется определять в начале специальной подготовки. И, наконец, специфические соревновательные качества, проявляемые в экстремальных условиях, могут быть определены лишь в процессе участия в соревнованиях.

Биохимический контроль. При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен

веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с врачебно- педагогическим, психологическим контролем используется биохимический контроль над функциональным состоянием спортсмена. Определение биохимических показателей обмена веществ позволяет решать следующие задачи комплексного обследования: контроль над функциональным состоянием организма спортсмена, которое отражает эффективность и рациональность выполняемой тренировочной программы, наблюдение за адаптационными изменениями основных энергетических систем и функциональной перестройки организма в процессе тренировки, диагностика предпатологических и патологических изменений метаболизма спортсменов. Биохимический контроль позволяет также решать такие частные задачи, как выявление реакции организма на физические нагрузки, оценка уровня тренированности, адекватности применения фармакологических и других восстанавливающих средств, роли климатических факторов и др. Данный контроль используется на различных этапах подготовки

3.5. Программный материал для практических занятий (рекомендательно).

В данном разделе программы приводится перечень основных средств и методов общей, специальной физической и технико-тактической подготовки.

Наиболее универсальным тренировочным средством для учащихся начальной подготовки являются подвижные и спортивные игры. Применение игрового метода в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений создаёт необходимые условия для развития координационных способностей.

На этапе начальной подготовки до года.

Общая и специальная физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперед, сведение рук вперед и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса, круговые движения туловища с различным положением рук. Полуприседание и приседание с различным положением рук. Выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища.

Упражнения с набивными мячами (массой 1-2 кг.).

Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

Акробатические упражнения. Кувырки вперёд с мата. Два кувырка вперед. Длинный кувырок вперед.

Упражнения в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег медленный до 20 минут. Бег 300 метров. Прыжки с места в длину. Прыжки с разбега в длину.

Подвижные игры. “Борьба за мяч”, эстафеты с бегом.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол по упрощенным правилам.

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10 метров из различных исходных положений.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15-30 метров. Бег “Змейкой” между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить скорость или остановиться.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч. Имитация ударов ногами по

воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, головой.

Техника игры в футбол.

Классификация и терминология технических приемов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полета мяча после удара. Анализ выполнения технических приемов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановка мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью. Анализ выполнения технических приемов вратаря: ловли, отбивание кулаком, броска мяча рукой; падение перекатом; выбивание мяча с рук.

Техника передвижения. Бег по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево, вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега.

Удары по мячу ногой. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткие и средние расстояния. Удары на точность: в ноги партнеру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнеру.

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

Остановка мяча. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: по прямой меняя направления.

Обманные движения (финты). Обучения финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад.

Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью определить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе с шагом. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнеру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего на встречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли и с рук на точность.

Тактика игры в футбол.

Понятия о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Индивидуальные и групповые технические действия. Командная тактика игры в “Малый футбол”.

Практические занятия. Упражнения для развития умения “видеть поле”. Выполнения заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг в право или в лево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой. Несколько игроков на ограниченной площади водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Тактика нападения.

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

Индивидуальные действия с мячом. Использование изученных способов ударов по мячу. Применения необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и

скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения.

Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начало игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации “стенка”. Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от “угла удара”. Разыграть удар от своих ворот. Ввести мяч в игру (после ловли). Занимать правильную позицию при угловом, штрафном ударах вблизи ворот.

На этапе начальной подготовки более года.

Общая и специальная физическая подготовка.

Маховые движения, круговые движения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лежа. Повороты и наклоны. Отведение и маховые движения ноги вперед, в стороны и назад.

Упражнения с набивными мячами (массой 2-3 кг.).

Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями.

Акробатические упражнения. Кувырки, стойки, перевороты.

Легкоатлетические упражнения. Бег 60 м., на скорость. Бег медленный до 25 минут. Бег по пересеченной местности (кросс) до 2000 метров. Прыжки с разбега в длину.

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с метаниями мяча на дальность.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10-15 м., из различных положений – сидя, бега на месте, лежа. Ускорения на 15-30-60 метров без мяча и с мячом. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперед (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом и последующим ударом по воротам.

Техника игры в футбол.

Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов.

Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъема по не подвижному и катящемуся мячу. Удары носком, пяткой, назад. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево, и право. Остановка мяча, изученными способами находясь в движении с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъема и носком.

Обманные движения (финты). Обучения финтам: при ведении показать остановку подошвой или ударом пяткой назад – неожиданно рывком вперед уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперед. Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющим мячом, на определенные действия с мячом.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из-за боковой линии из положения параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения с падением, в бросок. Перевод мяча через перекладину мяча ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Броски рукой, выбивая мяч с земли и с рук на точность и дальность.

Тактика игры в футбол.

Понятия о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий: футболистов команды при расстановке по схеме 1-4-3-3.

Тактика нападения. Организация атаки, атаки флангом и через центр.

Тактика игры в защите. Организация обороны, “персональная опека”.

Разбор учебных игр. Практические занятия. Упражнения для развития умения “видеть поле”.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча.

Групповые действия. Комбинация в парах “стенка”, “скрещивание”. Комбинация “пропуск мяча”. Начинать и развивать атаку флангом и через центр.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне при равном отношении сил и при численном преимуществе соперника, а также при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение стенки. Комбинация с участием вратаря.

Командные действия. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействие игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря. Уметь организовать построение стенки при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот: играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке.

На учебно-тренировочном этапе.

Общая и специальная физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнение для рук и плечевого пояса из различных исходных положений, во время ходьбы и бега. В упоре лежа отталкивание, передвижения. Различные движения туловища и рук в положениях широкого выпада, сидя, лежа. Движение ног с большой амплитудой махового характера. Различные прыжки на месте с поворотом до 360”, подтягивание колени к плечам, выполняя махи ногами.

Упражнения с набивными мячами (массой до 4 кг.).

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах, повороты и наклоны туловища.

Акробатические упражнения. Кувырок прыжком через веревочку (высота 80 см.). Кувырок вперед из стойки на руках. Кувырок назад через стойку на руках.

Легкоатлетические упражнения. Бег 60 и 100 м. Бег медленный до 30 минут. Тройной прыжок. Метание гранаты, толкание ядра (4-5 кг.).

Подвижные игры. Игры с элементами сопротивления: перетягивание каната, “кто сильнее”, игры с бегом, преодолением препятствий, переноска тяжестей, прыжками.

Специальные упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков на 10-30 метров из различных исходных стартовых положений и в различных направлениях.

Бег по наибольшему уклону: вверх и вниз. Челночный бег (2x10 м.), (4x10 м.). Ведение мяча – рывок с мячом – остановка – рывок с мячом в другом направлении.

Специальные упражнения для развития ловкости. Кувырки вперед и назад, в сторону, через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля). Ведения мяча головой. Ведения мяча ногами, не опуская его на землю.

Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжести. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Специальные упражнения для развития выносливости. Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью времени, а также когда одна или обе команды играют в уменьшенном по численности составе.

Техника игры в футбол.

Удары по мячу ногой. Удары по катящемуся и летящему мячу различными способами с поворотом до 180° и в прыжке. Резаные удары внешней и внутренней стороной подъема. Удары на точность, силу и дальность.

Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с поворотом налево и направо. Удары на точность, силу и дальность.

Остановка мяча. Остановка мяча изученными способами с поворотом на 180°, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка опускающегося мяча бедром.

Ведение мяча. Совершенствование всех способов ведения, увеличивая скорость движения, выполняя обводку и рывки.

Обманные движения (финты). Обучения финтам: при ведении наклонить туловище влево, сделать широкий шаг левой ногой и показать, что хочешь с мячом уйти влево – неожиданно рывком уйти вправо, захватить мяч внешней стороной стопы правой ноги: показать желание овладеть мячом, катящимся на встречу или с боку – неожиданно пропустить мяч между ног, повернуться и уйти рывком в сторону движения мяча.

Отбор мяча. Отбор мяча, толкая соперника плечом.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание мяча изученными способами с разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Отбивание мяча кулаком в прыжке на выходе из ворот. Действия вратаря против вышедшего на ворота с мячом соперника – выход из ворот на сближение с соперником, бросок ноги. Повторный бросок на мяч. Совершенствование броска мяча рукой и выбивание мяча ногой с земли и с рук на точность и дальность

Тактика игры в футбол.

Характеристика игровых действий футболистов при расстановке по схеме 1-4-4-2. Тактика игры в нападении: атака широким фронтом и по центру, выход футболиста для завершающего удара по воротам. Тактика игры в защите: создание численного преимущества в обороне, взаимостраховка. Установка на игру: тактический план предстоящей игры, задания отдельным игрокам. Разбор проведенной игры: выполнение намеченного тактического плана игры.

Практические занятия. В нападении и защите, играя по выбранной тактической системе в составе команды, уметь выполнять основные обязанности на своем игровом месте.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Уметь маневрировать на поле: отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, длинных, диагональных, низом, верхом. Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Командные действия. Организовать оборону против быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Уметь взаимодействовать с партнерами при разном числе нападающих. Внутри линий и между линиями.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Совершенствовать “закрывание”, “перехват” и отбор мяча.

Групповые действия. Совершенствовать правильный выбор позиции и страховки при организации взаимодействия атакующим комбинациям. Создать численное превосходство в обороне. Уметь взаимодействовать при создании искусственного положения “вне игры”.

Командные действия. Организовать оборону против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной зоны и комбинированной защиты. Быстро перестраиваться от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря. Уметь выбрать место (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и перехвате: точно определить момент для выхода из ворот и отбора мяча в ногах: руководить игрой партнеров по обороне: вводя мяч в игру, организовать атаку.

Учебные и тренировочные игры. Совершенствуя командные действия при игре по избранной тактической системе.

Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка в **группах начальной подготовки** проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. В **учебно-тренировочных группах**, кроме того, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по футболу, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

Рекомендуемая тематика теоретических занятий:

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Развитие футбола в России и за рубежом.
3. Гигиенические знания и навыки, закаливание. Режим питания юного футболиста.
4. Оказание первой медицинской помощи, самоконтроль.
5. Общая и специальная подготовка юных футболистов.
6. Правила игры, организация и проведение соревнований.

3.6. Психологическая подготовка и воспитательная работа.

Психологическая подготовка.

На различных этапах возрастных уровней, юные спортсмены часто испытывают (перед соревновательной деятельностью или во время него) сложное эмоционально-волевое состояние, которое начинает оказывать как положительное, так и отрицательное влияние. Такие срывы часто определяются психологическими факторами, которые гораздо труднее выявить и учесть,

чем, например, степень физической, технической и тактической подготовленности юных спортсменов. Положительные эмоции (хорошее настроение, уверенность в результате) укрепляет волю, и наоборот отрицательные эмоции (подавленность, неуверенность, боязнь поражения) могут неблагоприятно сказаться на психике.

Основной задачей психологической подготовки юного спортсмена к предстоящим соревнованиям является формирование у него наибольшей готовности к максимальным напряжениям воли для преодоления всех трудностей. Во время наблюдения на занятиях, педагог должен вовремя выявить у юных спортсменов состояния подавленности (спортивная апатия) или перевозбуждения (спортивная лихорадка), чувство неуверенности. И вот здесь педагог должен своевременно и правильно помочь воспитанникам преодолеть себя.

Уверенность в своих силах и возможность показать хорошие результаты могут быть достигнуты следующими средствами:

- правильной оценкой сил (недооценка ведет к самоуспокоенности, переоценка к неуверенности);
- ясными и конкретными заданиями перед предстоящей деятельностью, игрой, матчем;
- спокойствием и верой педагога в победу своей команды (его авторитет и умение убеждать имеют большое значение);
- сплоченностью команды, взаимоотношением в коллективе, готовностью к взаимопомощи, недопустимостью разногласий.

Хорошим средством для снятия напряжения является прогулки, просмотр кино-видео фильмов, веселые подвижные игры, чтение книг и другие интересы и занятия. Педагог должен постоянно помнить, что вся психологическая подготовка юного спортсмена к предстоящей спортивной деятельности должна вестись с учетом его индивидуальных способностей.

Воспитательная работа.

Одним из важнейших разделов подготовки юных футболистов является воспитательная работа, которая осуществляется в соответствии с планом воспитательной работы в ДЮСШ.

Проведение этой работы способствует формированию у детей патриотического сознания, дисциплинированности, положительных черт характера и воли.

Особое значение имеет воспитание в юных спортсменах целеустремленности, которая является необходимой предпосылкой для успешного формирования всех других качеств воли. Для этого необходимо ставить перед детьми конкретные и перспективные цели, многократно повторять изученные приемы техники и тактики игры; широко использовать соревновательный метод для закрепления изученных технических приемов.

Необходимо постоянно изучать детей, узнавать их желания, интересы и способности. Во время игры рекомендуется наблюдать, как дети проявляют себя в различных игровых ситуациях, как воспринимают игру.

В процессе занятий следует воспитывать у детей бережное отношение к спортивному оборудованию и инвентарю. Воспитательная работа должна проводиться как в ходе учебно-тренировочных занятий, так и во внеурочное время. При этом важно практиковать следующее:

- индивидуальные беседы с юными футболистами;
- встречи и беседы с родителями детей;
- общественно-полезная работа.

Тренер-преподаватель для занимающихся должен быть примером во всем. Особое значение в воспитательной работе имеют доброжелательность, терпение и выдержка педагога.

3.7. Восстановительные средства и мероприятия.

Содержание учебно-тренировочной работы в ДЮСШ направлено на освоение техники и тактики игровых действий. Установлено, что для эффективного обучения футболу необходимо, чтобы физическое состояние юных игроков было оптимальным и их нервно-

мышечный аппарат не находился в состоянии утомления. Особенно это касается состояния игроков 8-12 лет, у которых каждое занятие - это учебный урок. Чрезмерные тренировочные нагрузки на этапе начальной подготовки приводят к хроническому переутомлению нервно-мышечного аппарата. Правильная регуляция активности различных мышц в таких условиях невозможна, из-за чего биомеханическая структура приема нарушается.

Кроме правильно организованной тренировки, в которой нет чрезмерных нагрузок, должно быть рациональное питание.

Рациональным называется такое питание, которое обеспечивает восстановление затраченной энергии на тренировках и играх. Кроме этого, оно должно быть сбалансированным по соотношению углеводов (50-60%), белков (15-20%) и жиров (20-30%), в дневном рационе питания должны быть представлены все основные витамины и микроэлементы. Качество и вид приготовленной пищи должны удовлетворять вкусам игроков, а при ее приготовлении должны использоваться мясные, рыбные и молочные продукты, фрукты и овощи, продукты из зерна. Есть надо не менее 4 раз в день.

Рационально построенная программа тренировок и игр в совокупности с рациональным питанием обеспечивают такую динамику физического состояния юных игроков, при которой специальные средства восстановления излишни.

Такой же подход должен быть и по восстановительным мероприятиям футболистов 12-18 лет. Но у игроков этого возраста значительно более высокие нагрузки. Во-первых, потому что у них больше соревновательных игр, и каждая игра проводится на стандартном поле. За время игры футболисты проходят и пробегают 8-12 км, и суммарные энерготраты превышают 800 ккал за игру. Восстановление функциональных систем длится 48-72 ч, и организму нужно помочь ускорить его.

Для этого должны выполняться все требования по планированию динамики нагрузок в межигровых циклах и по рационам питания.

Кроме того, обязательны:

стретчинг и восстановительные упражнения сразу же после игры;
восстановительная тренировка на следующий день после игры;
снижение объема нагрузок за два дня до игры;
различные виды массажа, бани;
электростимуляционные процедуры.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное *психологическое* воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

3.8. Антидопинговые мероприятия.

Сегодня проблема использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов носит острый характер: допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже ДЮСШ и тренерского состава. Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования спортсменов. Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов, участвующих в соревнованиях не ниже регионального уровня, и преследует следующие цели:

- обучение спортсменов общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- обучение спортсменов конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Особое внимание следует уделить борьбе с применением некоторых препаратов, искусственно стимулирующих функциональные системы организма.

Юные футболисты должны знать, что допинг разрушает организм спортсменов, приводит к хроническим заболеваниям.

Рано или поздно принимающий допинг футболист будет пойман и дисквалифицирован, кроме того, ему может грозить уголовное преследование.

3.9. Инструкторская и судейская практика.

Подготовка учащихся к роли помощников тренера, инструкторов и участие в организации и проведении соревнований в качестве судей - одна из задач многолетней подготовки в ДЮСШ.

В таком виде спорта, как футбол, эту подготовку рекомендуется начинать в группах на учебно-тренировочном этапе подготовки.

Занятия проводятся как во время учебно-тренировочной работы и соревнований, так и отдельно в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

За время обучения каждый учащийся должен последовательно освоить следующие навыки:

- овладеть принятой в футболе терминологией;
- уметь провести разминку в группе;
- участвовать в судействе соревнований;
- выполнять обязанности судьи, помощника судьи, секретаря;
- уметь организовывать и проводить занятия с новичками секции футбола общеобразовательных школ.

В качестве помощника тренера – уметь показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приемов, простейших тактических комбинаций.

4. Система контроля и зачётные требования

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для групп начального обучения и учебно-тренировочных групп выполнение нормативов является кроме того и важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с)	Бег на 30 м со старта (не более 6,9 с)
	Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с)	Бег на 60 м со старта (не более 12,0 с)
	Челночный бег 3x10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Тройной прыжок (не менее 360 см)	Тройной прыжок (не менее 300 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см)
Выносливость	Бег на 1000 м	Бег на 1000 м

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,8 с)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 3 с)
	Бег на 15 м с хода (не более 2,4 с)	Бег на 15 м с хода (не более 2,6 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,9 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 5,1 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,6 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 70 см)
	Тройной прыжок (не менее 6 м 20 см)	Тройной прыжок (не менее 5 м 80 см)
	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 12 см)	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 10 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см)	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 16 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 4 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке юных футболистов (8-13 лет)

Упражнения	8 лет			9 лет			10 лет			11 лет			12 лет			13 лет		
	удвл.	хор.	отл.	удвл.	хор.	отл.	удвл.	хор.	отл.	удвл.	хор.	отл.	удвл.	хор.	отл.	удвл.	хор.	отл.
Общая физическая подготовка																		
Бег 10 м (с)	2,5	2,4	2,3	2,4	2,3	2,2	2,3	2,2	2,1	2,2	2,1	2,0	2,1	2,0	1,9	2,0	1,9	1,8
Бег 30 м (с)	5,8	5,7	5,5	5,7	5,5	5,3	5,6	5,45	5,3	5,45	5,3	5,15	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,65
Бег 50 м (с)	9,0	8,9	8,8	8,9	8,8	8,7	8,8	8,7	8,6	8,7	8,6	8,5	8,6	8,5	8,4	8,5	8,4	8,3
Прыжок в длину с места (см)	150	155	160	156	162	168	164	170	176	168	176	184	180	188	196	195	205	215
Тройной прыжок с места (см)							445	450	460	455	460	470	500	520	545	550	570	590
Пятикратный прыжок (м)																		
Челночный бег 7х50 (с)																69,0	68,0	66,0
Бег 400 (с)										87,0	84,0	80,0	84,0	80,0	76,0	77,0	74,0	70,0
6-минутный бег (м)										1200	1300	1400	1300	1400	1500			
12 минутный бег (м)																2700	2800	290
Специальная физическая подготовка																		
Бег 30 м с ведением мяча (с)	8,0	7,5	7,0	7,5	7,0	6,5	6,4	6,2	6,0	6,2	6,0	5,8	6,0	5,8	5,6	5,8	5,6	5,4
Бег 5х30 м с ведением мяча (с)													34,0	32,0	30,0	32,0	30,0	28,0
Удар по мячу на дальность																		
Сумма ударов правой и левой ногой (м)										37	40	43	42	45	48	51	55	59
Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	6	7	8	8	9	10	10	11	12	10,5	12	13,5	11,5	13	14,5	13,5	15	16,5

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке юных футболистов (14-18 лет)

Упражнения	14 лет			15 лет			16 лет			17 лет			18 лет		
	удвл.	хор.	отл.	удвл.	хор.	отл.	удвл.	хор.	отл.	удвл.	хор.	отл.	удвл.	хор.	отл.
Общая физическая подготовка															
Бег 10 м (с)	2,0	1,9	1,8	1,9	1,8	1,7	1,8	1,7	1,6	1,8	1,7	1,6	1,8	1,7	1,6
Бег 30 м (с)	4,8	4,6	4,45	4,6	4,45	4,3	4,5	4,35	4,2	4,4	4,3	4,15	4,3	4,2	4,1
Бег 50 м (с)	8,3	8,2	8,1	8,2	8,0	7,8	8,0	7,8	7,5	7,4	7,2	7,0	7,0	6,9	6,8
Прыжок в длину с места (см)	210	220	230	218	230	242	228	240	252	235	250	265	240	255	270
Тройной прыжок с места (см)	600	610	630												
Пятикратный прыжок (м)				11,5	12,0	12,3	12,0	12,5	13,0	12,5	13,0	13,3	13,0	13,5	14,0
Челночный бег 7х50 (с)	68,0	66,0	65,0	68,0	65,0	64,0	61,0	60,0	59,0	60,0	59,0	58,0	60,0	59,0	58,0
Бег 400 (с)	73,0	70,0	67,0	70,0	67,0	64,0	67,0	64,0	61,0	65,0	62,0	60,0	63,0	60,05	58,0
6-минутный бег (м)															
12 минутный бег (м)	2800	2900	3100	3000	3050	3100	3050	3100	3150	3100	3150	3200	3150	3200	3250
Специальная физическая подготовка															
Бег 30 м с ведением мяча (с)	5,6	5,4	5,2	5,4	5,2	5,0	5,0	4,8	4,6	4,7	4,6	4,5	4,6	4,5	4,4
Бег 5х30 м с ведением мяча (с)	29,0	28,0	27,0	28,0	27,0	26,0	27,0	26,0	25,0	26,0	25,0	24,0	25,5	24,5	23,5
Удар по мячу на дальность. Сумма ударов правой и левой ногой (м)	61	65	69	71	75	79	75	80	85	80	85	90	85	90	95
Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	15	17	19	17	19	21	19	21	23	20,5	23	25,5	22,5	25,0	27,5

5. Перечень информационного обеспечения

Список используемой литературы:

1. В.С.Хомутской, «Футбол. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах», Москва, 1996г.
2. Г.Д. Качалин, «Тактика футбола», Москва, ФиС, 1986г.
3. А. Чанади «Футбол. Тренировка», Москва, ФиС, 1985г.
4. Л. Качани, Л. Горский, «Тренировка футболистов», Москва, ФиС, 1984г.
5. А. Кузнецов, «Футбол. Настольная книга детского тренера. IV этап», Москва, Олимпия. Человек, 2008г.
6. Г.А. Лисенчук, «Управление подготовкой футболистов», Киев, Олимпийская литература, 2003г.
7. Б.Г. Чирва, «Концепция технической и тактической подготовки футболистов», Москва, ТВТ Дивизион, 2008г.
8. Б.Г. Чирва, «Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для тренировки техники игры», Москва, ТВТ Дивизион, 2008г.
9. С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва, «Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений», Москва, ТВТ Дивизион, 2006г.
10. С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва, «Футбол. Методика тренировки техники игры головой», Москва, ТВТ Дивизион, 2006г.
11. С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва, «Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства», Москва, ТВТ Дивизион, 2006г.
12. С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва, «Футбол. Теоретические основы тренировки ловли и отражения мячей вратарями», Москва, ТВТ Дивизион, 2006г.
13. С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва, «Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом», Москва, ТВТ Дивизион, 2006г.
14. С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва, «Футбол. Универсальная техника атаки», Москва, ТВТ Дивизион, 2006г.
15. Коллектив авторов, «Искусство подготовки высококлассных футболистов», Москва, Советский спорт, 2006г.
16. В.Н. Селуянов, С.К. и К.С. Сарсания, «Физическая подготовка футболистов», Москва, ТВТ Дивизион, 2006г.
17. В.А. Перепекин, «Восстановление работоспособности футболистов», Москва, Олимпия Press, 2005г.
18. М. Люкези, «Футбол. Обучение системе игры 4-3-3», Москва, ТВТ Дивизион, 2008г.
19. Футбол. Программа методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах. Коллектив авторов, 2011
ОАО «Издательство «Советский спорт»», 2011
20. Новая школа в футбольной тренировке. – М.: Терра – Спорт, 2002 – 240с.
21. Ж. – Л. Чесно, Ж. Дюрэ. Футбол. Обучение базовой технике: пер. с франц. – М.: Спор Академ Пресс, 2002. 170 с.
22. Б.Г. Чирва футбол. Методика совершенствования «техники эпизодов игры». – М.: Спорт Академ Пресс, 2001. – 112 с. (приложение к журналу Теория и практика футбола)
23. М. Кук. 101 упражнение для юных футболистов: возраст 7-11 лет/ Малькольм Кук; пер. с англ. Л. Захаровича. – М.: АСТ: Астрель, 2005г. – 128 с.
24. Е.Н. Гогун., Б.И. Мартьянов. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высш. педаг. учеб.заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 228 с.
25. Футбол: Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. — М.: Физкультура, образование и наука, 1999. — 254 с.
26. Аудиовизуальные средства обучения: Комплексы упражнений (альбом) на развитие силы, выносливости и т.д.; съемки учебно-тренировочных занятий; видеозаписи на спортивную тематику; видеосъемки спортивных мероприятий, соревнований.
27. <http://www.minsport.gov.ru>
28. <http://www.chelsport.ru/>
29. <http://www.rfs.ru/>
30. <http://минобрнауки.рф/>

6. План физкультурно-спортивных мероприятий

План физкультурно-спортивных мероприятий формируется каждым тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от периода обучения и поставленных задач. После согласования на тренерском или педагогическом совете вносится в общий план физкультурно-спортивных мероприятий СШ и утверждается директором.

