|  |  |
| --- | --- |
| Принята на тренерском совете НП МЦПЮФП «Мордовия» Протокол № 02 мая 2017года | «УТВЕРЖДАЮ» Директор НП МЦПЮФП «Мордовия» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В. ЯШКОВ Приказ № \_\_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 г. |

**ПРОГРАММА**

**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ФУТБОЛ**

**НЕКОМЕРЧЕСКОЕ ПАРТНЕРСТВО МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР**

**ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ ПРИВОЛЖЬЯ**

**«МОРДОВИЯ»**

**Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 марта 2013 г. N 147.**

Срок **реализации программы: 5 лет**

**Программу подготовили : Тренер-методист по воспитательной работе Завьялов В.П.** **Старший тренер по методической работе Рокунов В.А.**

**г. Саранск**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Футбол является массовой и наиболее популярной  игрой среди детей и юношей. Игра в футбол требует разносторонней подготовки, большой выносливости, силы, скорости и ловкости, сложных и разнообразных двигательных навыков.

Огромная тяга детей, юношей, девушек к футболу позволяет использовать этот вид спорта не только как средство физического развития, но и как важный фактор воспитательного, педагогического воздействия.

В процессе занятий футболом воспитывается ряд ценных морально-волевых качеств: коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, дисциплинированность.

Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество.

Круглогодичные занятия футболом способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма.

Благодаря разнообразной  двигательной деятельности, широким  координационным и атлетическим возможностям, занимающиеся футболом быстрее  и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки.

Игра в футбол (или его  элементы) служит хорошим средством  не только общей физической подготовки. Проявление максимальных скоростно-силовых  возможностей и волевых усилий, широкого тактического мышления позволяет совершенствовать многие специальные качества, необходимые в различных видах спорта.  
 Программа спортивной подготовки по виду спорта футбол (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта футбол (утвержден приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 марта 2013 г. N 147) с учётом методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (направленные письмом Минспорта России от 12 мая 2014 г. N ВМ-04-10/2554) и методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Республике Мордовия (утверждены приказом Минспорта Республики Мордовия от 29.01.2015г. № 38).

В Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки:

- этапе начальной подготовки (далее – НП), тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (далее – ТЭ (СС)), совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ) и высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ);

- распределение объёмов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах;

- участие в спортивных соревнованиях.

В процессе многолетней спортивной подготовки по виду спорта футбол должны решаться следующие задачи:

- подготовка высококвалифицированных спортсменов для футбольного клуба «Мордовия», сборных команд Республики Мордовия, МОО «ФС «Приволжье» и Российской Федерации по виду спорта футбол.

-укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие лиц, проходящих спортивную подготовку.

- приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке, основам биомеханики, физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта.

- подготовка инструкторов по спорту и судей по футболу.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

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 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 спортсменов.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и тренировочных мероприятиях (тренировочных сборах); инструкторская и судейская практика.

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Расписание тренировочных занятий составляется по представлению тренера в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных, средних специальных и высших профессиональных образовательных организациях.

**Структура Программы**

Программа спортивной подготовки по виду спорта футбол имеет следующую структуру и содержание:

I Нормативная часть.

II Методическая часть.

III Система контроля и зачетные требования.

IV Информационное обеспечение Программы.

V План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Программа учитывает современные исследования по вопросам теории и методики подготовки спортсменов в игровых видах спорта.

**I НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**Структура системы многолетней подготовки** лиц, занимающихся футболом в НП Межрегиональный центр подготовки юных футболистов Приволжье «Мордовия» включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

1. **Этап начальной подготовки**, в рамках которого формируются группы НП.

В этапе НП выделают два периода: первый год, свыше года.

Основные задачи этапа **—** вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по футболу, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники футбола, волевых иморально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

В целях выявления наиболее перспективных лиц с соответствующими физическими данными и последующим отбором и зачислением в группы начальной подготовки в центре создаются группы спортивно – оздоровительной направленности, продолжительностью занятий от одного до трех лет.

В задачи входит привлечение к занятиям оздоровительными физическими упражнениями и ознакомление с простейшими элементами футбола. Отбор и зачисление в оздоровительные группы осуществляется на конкурсной основе. Порядок проведения отбора устанавливается директором центра.

2. **Тренировочный этап** (этап спортивной специализации), в рамках которого формируются тренировочные группы (ТГ). В ТЭ (СС) выделяется два периода:

- начальной специализации (до двух лет), углубленной специализации (свыше двух лет).

Задачами тренировочного этапа является:

**В тренировочных группах до двух лет обучения:**

**-** укрепление здоровье и закаливания организма обучающихся; прививание устойчивого интереса к занятиям футболом;

- овладение техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;

- обучение спортсменов основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры в футбол;

- освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;

- участие в соревнованиях по футболу;

- изучение элементарных теоретических сведений о врачебном контроле, личной гигиене, истории футбола.

**В тренировочных группах свыше двух лет обучения:**

**-** укрепление здоровья, совершенствование всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости;

- овладение арсеналом технических приемов игры;

- совершенствование индивидуальной и групповой тактике игры, основами командной (11х11) тактики игры;

- совершенствование тактических действий в звеньях и линиях команды;

- развитие тактического мышления, определения игровых наклонностей юных футболистов (наличие определенных качеств и желание самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, нападающего или игрока средней линии); - участие в соревнованиях по футболу; воспитание элементарных навыков судейства;

- изучение начальных теоретических сведений о методике занятий физическими упражнениями, функциях игроков в линиях команды, ознакомление с тактическими схемами ведения игры.

3. **Этап совершенствования спортивного** мастерства, в рамках которого формируются группы совершенствования спортивного мастерства. Основными задачами этапа совершенствования спортивного мастерства следует считать специализированную спортивную подготовку с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав футбольного клуба «Мордовия», сборных команд Республики Мордовия, МОО «ФС «Приволжье» и Российской Федерации по виду спорта футбол.

4. **Этап высшего спортивного мастерства**, подготовка спортсменов на котором проходит в группах высшего спортивного мастерства (ГВСМ). На этапе высшего спортивного мастерства проводится специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей высококвалифицированных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов и поддержания необходимого уровня здоровья при подготовке и выступлении на общероссийских и международных соревнованиях в составе сборных команд Республики Мордовия и Российской Федерации по футболу.

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

Таблица 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной  подготовки | 3 | 8 | 12-14 |
| Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | 5 | 10 | 12-14 |
| Этап совершенствования  спортивного мастерства | без ограничений | 13 | 2-6 |
| Этап высшего  спортивного мастерства | без ограничений | 14 | 1-4 |

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки и перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап производится с учётом результатов по общей физической и специальной физической подготовке, нормативы которых соответствуют требованиям, установленным ФССП по виду спорта футбол от 27.03.2013 № 147, и представлены в таблицах **2, 3, 4,5**

**НОРМАТИВЫОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ** **И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ** **ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Таблица 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 3 x 10 м (не более 9,3 с) | Челночный бег 3 x 10 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 |

**НОРМАТИВЫОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ**

**И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**

**(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Таблица 3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 м90 см) | Прыжок в длину с места (не менее 1 м70 см) |
| Тройной прыжок (не менее 6 м20 см) | Тройной прыжок (не менее 5 м80 см) |
| Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 12 см) | Прыжок в высоту без взмаха 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 |

**НОРМАТИВЫОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ**

**И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

**СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Таблица 4

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| **Юноши** | **Девушки** |
| **Быстрота** | Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,53 с) | Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,80 с) |
| Бег на 15 м с хода (не более 2,14 с) | Бег на 15 м с хода (не более 2,40 с) |
| Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,60с) | Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,90 с) |
| Бег на 30 м с хода (не более 4,30 с) | Бег на 30 м с хода (не более 4,55 с) |
| **Скоростно-силовые качества** | Прыжок в длину с места (не менее 2 м 10 см) | Прыжок в длину с места (не менее 1 м90 см) |
| Тройной прыжок (не менее 6 м60 см) | Тройной прыжок (не менее 6 м20 см) |
| Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 18 см) | Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 12 см) |
| Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 27 см) | Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см) |
| **Сила** | Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 9 м) | Бросок набивного мяча весом 1 кгиз-за головы (не менее 6 м) |
| **Техническое мастерство** | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| **Спортивный разряд** | Первый спортивный разряд | Первый спортивный разряд |

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ**

**И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО**

**СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Таблица 5

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| **Юноши** | **Девушки** |
| **Быстрота** | Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,35 с) | Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,53с) |
| Бег на 15 м с хода (не более 1,93 с) | Бег на 15 м с хода (не более 2,14с) |
| Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,24с) | Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,60с) |
| Бег на 30 м с хода (не более 3,88с) | Бег на 30 м с хода (не более 4,30 с) |
| **Скоростно-силовые качества** | Прыжок в длину с места (не менее 2 м 50 см) | Прыжок в длину с места (не менее 2 м10 см) |
| Тройной прыжок (не менее 7 м50 см) | Тройной прыжок (не менее 6 м60 см) |
| Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 29см) | Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 18 см) |
| Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 40 см) | Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 27 см) |
| **Сила** | Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 12 м) | Бросок набивного мяча весом 1 кгиз-за головы (не менее 9 м) |
| **Техническое мастерство** | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| **Спортивный разряд** | Кандидат в мастера спорта | Кандидат в мастера спорта |

**СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ФУТБОЛ**

Соотношение объемов видов спортивной подготовки, методика тренировочного процесса, планирование, требования к комплектованию команд, к футболистам, определение их физических, психологических, физиологических способностей их развитие и т.д. определяется концепцией построения игры или тактическими моделями ведения атакующих и оборонительных действий в командах Центра. В свою очередь она характеризуется соотношением видов подготовки, их взаимосвязью между собой и их объемом.

Как правило, любое тренировочное занятие, упражнение в футболе затрагивает различное сочетание видов подготовки с какой-либо преимущественной направленностью:

- тактическая подготовка;

- техническая подготовка;

- физическая подготовка;

- психологическая подготовка.

В основе управления тренировочным процессом лежит изменение соотношения групп упражнений и объемов нагрузки в них в различных циклах и этапах подготовки (Таблица №6)

**СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ФУТБОЛ**

Таблица 6

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы спортивной подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| этап начальной подготовки | | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | этап совершенствования спортивного мастерства | этап высшего спортивного мастерства |
| 1 год | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 13-17 | 13-17 | 13-17 | 13-17 | 4-6 | 9-11 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 4-6 | 4-6 | 9-11 | 9-11 | 9-11 | 4-6 |
| Техническая подготовка (%) | 35-45 | 35-45 | 26-34 | 18-23 | 13-17 | 13-17 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 9-11 | 9-11 | 9-11 | 9-11 | 13-17 | 9-11 |
| Технико - тактическая (игровая) подготовка (%) | 22-28 | 22-28 | 26-34 | 31-39 | 35-45 | 39-51 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 4-6 | 4-6 | 5-8 | 5-8 | 8-10 | 8-10 |

**Режимы тренировочной работы.**

Основными формами процесса тренировки в Центре являются тренировочные занятия, теоретические занятия, тренировки по индивидуальному плану, командные соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры. Для обеспечения поступательного повышения подготовленности футболистов в процессе многолетней тренировки важно правильно распределять между вышеперечисленными формами нагрузки.

Подготовленность футболистов будет прогрессивно повышаться лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах будут полностью соответствовать функциональным возможностям организма юного футболиста. Каждый период следующего годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годичного цикла.

Таким образом, обеспечивается преемственность нагрузок из года в год, их неуклонный рост на протяжении ряда лет. Изменения тренировочных нагрузок на протяжении ряда лет у спортсменов должно происходить преимущественно за счет повышения их объема, увеличения количества занятий в недельных, месячных и годичных циклах тренировки. Особое значение имеет строгая постепенность увеличения тренировочных нагрузок.

Как показывают исследования, самые серьезные недостатки в подготовке имели место, когда нарушалась постепенность в нарастании объема и особенно интенсивности тренировочных нагрузок.

Нагрузка - это работа, которую спортсмен выполняет на тренировках, соревнованиях или величина воздействия этой работы на организм спортсмена. Для контроля нагрузки необходимо определить ее характеристики:

- направленность;

- специализацию;

- величину;

- интенсивность.

Направленность характеризует воздействие нагрузки на совершенствование отдельных сторон подготовленности спортсмена: физической, технической, тактической, волевой и т.п. На этапе совершенствования (для подростков старше 16 лет) выполнение подавляющего большинства упражнений будет одновременно воздействовать на все стороны подготовленности.

Специализация подготовки связана с распределением тренировочных упражнений в зависимости от степени их «близости» к соревновательному упражнению. На основании величины сходства с соревновательным упражнением все тренировочные упражнения разделяют на две группы: (специальные; упражнения общей направленности). Величина нагрузки отражает степень воздействия упражнений, выполняемых спортсменом, на его организм. Объем нагрузки это общее количество тренировочной работы, выполненной во время занятия (или серий занятий). В качестве объема необходимо регистрировать:

- количество дней на проведение тренировочных занятий;

- количество тренировочных занятий;

- количество часов, затраченных на тренировочные занятия.

Интенсивность нагрузки:

- продолжительность упражнения (длина преодолеваемых отрезков);

- интенсивность упражнения (или скорость продвижения);

- продолжительность интервала отдыха между упражнениями;

- характер отдыха (наполненность пауз);

- число повторений упражнения.

Подбирая различные по продолжительности упражнения, тренер может воздействовать на различные функциональные системы и тем самым избирательно их тренировать. Тренировочная нагрузка определяется не только объемом и интенсивностью. Не меньшее значение имеет и то, какова общая величина нагрузки на данной тренировке, и какова величина ответной реакции на нее организма спортсмена. В восстановительном периоде после тренировки различают три этапа:

- I этап восстановления - после нагрузки наступает утомление, в результате чего снижается работоспособность, а затем она постепенно приходит в до рабочее состояние.

- II этап восстановления - работоспособность затем повышается до величин, превышающей до рабочий уровень работоспособности. Наступает эффект сверх восстановления (суперкомпенсации).

- III этап восстановления - затем, через некоторое время достигнутый уровень сверх исходного состояния тренированности возвращается к исходному до тренировки.

Для того, чтобы тренированность футболистов нарастала от тренировки к тренировке, желательно каждую последующую тренировку проводить на II этапе восстановления (в суперкомпенсационном). Добиться этого можно, используя нагрузки разной величины и направленности. Дело в том, что величина нагрузки будет обуславливать величину и длительность эффекта сверх восстановления.

Для участия в соревнованиях тренировочные группы, как правило, объединяют в одну команду с общим количеством в среднем 18 человек, в общую заявку одного соревнования включается до 30 футболистов, что позволяет равномерно распределять соревновательную нагрузку и не превышать требование стандарта, учитывая игровое время нахождение на футбольном поле.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку в Центре планируются тренировочные сборы (согласно ФССП), являющиеся составной частью тренировочного процесса.

**Перечень тренировочных сборов**

Таблица 7

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид тренировочных сборов** | **Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)** | | | | **Оптимальное число участников сбора** | |
| **Этап высшего спортивного мастерства** | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | **Этап начальной подготовки** |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям | | | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные сборы  по подготовке к международным соревнованиям | 21 | 21 | 18 | - | | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные сборы  по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 21 | 18 | 14 | - | |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 18 | 18 | 14 | - | |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 | 14 | - | |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | | | | |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 18 | 18 | 14 | - | | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные сборы | До 14 дней | | | - | | Участники соревнований |
| 2.3. | Тренировочные сборы  для комплексного медицинского обследования | До 5 дней но не более 2 раз в год | | | - | | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период | - | - | До 21 дня подряд  и не более двух сборов  в год | | | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта и центры спортивной подготовки | - | До 60 дней | | - | | В соответствии с правилами приема |

При реализации Программы допускается проведение спортивных мероприятий за пределами Российской Федерации.

**Планируемые показатели соревновательной деятельности** по виду спорта футбол, соответствуют требованиям, установленным ФССП по виду спорта футбол от 27.03.2013 № 147,

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ**

**СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА ФУТБОЛ**

Таблица 8

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды соревнований (игр) | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| этап начальной подготовки | | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | этап  ССМ | этап  ВСМ |
| до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| Контрольные | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| Основные | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Всего игр | 22 | 22 | 28 | 28 | 32 | 32 |

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

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

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

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

- соответствие возраста и пола участника Положению (Регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта футбол;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта футбол;

- выполнение плана спортивной подготовки (индивидуального плана спортсмена и календарного плана организации);

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта и Положениями (Регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

Планируемая спортивная деятельность спортсменов « Центра» в рамках Программы спортивной подготовки по виду спорта футбол формируется ежегодно в форме календарного плана спортивных и спортивно- массовых мероприятий на основе Единого календарного плана Министерства спорта и физической культуры, Министерства спорта Российской Федерации и Российского Футбольного Союза.

**Требование к спортивной экипировке**

Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на этапах спортивной подготовки в Центре, соответствуют требованиям, установленным ФССП по виду спорта футбол от 27.03.2013 № 147, и представлены в таблицах 9, 10.

Таблица 9

**ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,**

**НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование | Единица  измерения | Количество  изделий |
| Оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 1 | Ворота футбольные | комплект | 2 |
| 2 | Мяч футбольный | штук | 22 |
| 3 | Флаги для разметки футбольного поля | штук | 6 |
| 4 | Ворота футбольные, переносные | штук | 4 |
| 5 | Стойки для обводки | штук | 20 |
| Дополнительное, вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 6 | Гантели массивные от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
| 7 | Насос универсальный для накачивания мячей | штук | 4 |
| 8 | Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
| 9 | Сетка для переноски мячей | штук | 2 |

Оборудование и инвентарь должны соответствовать правилам проведения соревнований и санитарно-гигиеническим требованиям. Количество должно соответствовать нормам единовременной пропускной способности, которые составляются из расчета необходимого оборудования на одну тренирующуюся группу.

**Обеспечение спортивной экипировкой**

**Спортивная экипировка**

Таблица 10

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование | Единица  измерения | Количество  изделий |
| 1. Манишка футбольная штук 14 | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п\п | Наименование спортивной экипировки | Единица измерения | | | Расчётная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | | |
| Количество | | Срок эксплуатации (месяцев) | Количество | Срок эксплуатации (месяцев) | Количество | Срок эксплуатации (месяцев) | Количество | Срок эксплуатации (месяцев) | |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. 11 | Бутсы футбольные | | пар | На занимающегося | | | - | - | 1 | 12 | 1 | 6 | 1 | | 6 |
| 1. 2 | Гетры футбольные | | пар | На занимающегося | | | - | - | 2 | 6 | 2 | 6 | 2 | | 6 |
| 1. 3 | Перчатки вратарские | | пар | На занимающегося вратаря | | | - | - | 1 | 12 | 1 | 6 | 1 | | 6 |
|  | Рейтузы для вратаря | | штук | На занимающегося вратаря | | | - | - | 1 | 12 | 1 | 12 | 1 | | 12 |
|  | Свитер для вратаря | | штук | На занимающегося вратаря | | | - | - | 1 | 12 | 1 | 6 | 1 | | 6 |
|  | Трусы футбольные | | штук | На занимающегося | | | - | - | 2 | 6 | 2 | 6 | 2 | | 6 |
|  | Футболка | | штук | На занимающегося | | | - | - | 2 | 12 | 2 | 12 | 2 | | 12 |
|  | Щитки футбольные | | пар | На занимающегося | | | - | - | 1 | 12 | 1 | 6 | 1 | | 6 |

**Требования к материально-технической базе и инфраструктуре**, собственной или используемой на основании договорных взаимоотношений организацией, осуществляющей спортивную подготовку:

- наличие футбольного поля;

- наличие игрового зала;

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);

Иные условия, в том числе финансового обеспечения спортивной подготовки:

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Предельные тренировочные нагрузки** спортсменов Центра на этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол и соотношение нагрузки на этапах спортивной подготовки соответствуют требованиям, установленным ФССП по виду спорта футбол от 27.03.2013 № 147.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки. Согласно Федерального стандарта РФ**

Таблица 11

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | Этап совершенствования  спортивного мастерства | | | Этап высшего спортивного  мастерства |
| Год подготовки | 1-й | 2,3-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й | 1-й | 2-й | 3-й и более | 1-й и более |
| Количество часов в неделю | 6 | 7 | 9 | 9 | 12 | 12 | 12 | 14 | 14 | 14 | 14-16 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4-5 | 5-6 | 6 | 5-7 | 5-7 | 5-7 | 7-12 | 7-12 | 7-12 | 7-12 |
| Общее количество часов в год | 312 | 364 | 468 | 468 | 624 | 624 | 624 | 728 | 728 | 728 | 728-832 |
| Общее количество тренировок в год | 208 | 260 | 312 | 312 | 364 | 364 | 364 | 624 | 624 | 624 | 624 |

Классификация нагрузок.

1. Запредельные - превышающие функциональные возможности организма. Эти нагрузки не должны применяться на тренировках, но могут быть на ответственных соревнованиях.

2. Около предельные - стоящие на грани возможностей организма. Эффект сверх восстановления наступает на 6- 7-й день, а величины его не очень большие. Иногда применяются на тренировках.

3. Большие - наблюдается наибольший эффект сверх восстановления, который наступает через 32-36 часов. Эти нагрузки наиболее эффективны и в силу этого часто применяются на тренировках. Бессистемное использование больших нагрузок, наслаивание друг на друга может привести к перетренировке.

4. Средние - эффект сверх восстановления после них меньший, однако наступает он значительно раньше, через 18-24 часа.

5. Малые - после них отмечается наименьший эффект сверх восстановления - через 4-6 часов. Часто используются до начала игры.

**Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Важное значение в период подготовки занимает правильно организованная индивидуальная работа с футболистами. Она должна носить целенаправленное (планомерное и систематическое) воздействие на конкретные компоненты подготовленности, как при командных , групповых тренировочных занятиях, так и индивидуальных.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется в Центре на всех этапах подготовки.

Индивидуальная тренировка - это тренировка по индивидуальному плану и требующая выполнение индивидуальных заданий. Она осуществляется в рамках командных, групповых и индивидуальных занятий и может быть направлена на:

- совершенствование основных технико-тактических действий соответствующих игровому профилю футболиста, его ведущим игровым функциям;

- совершенствование «коронных» технических приемов, за счет улучшения биомеханической структуры движения;

- совершенствование подготовительных (обманных) движений, их вариативность, создание неудобных ситуаций для соперника и выгодных позиций для себя;

- исправление недостатков в различных видах подготовки (технической, технико-тактической, физической, психологической);

- повышение надежности технико-тактических действий;

- доведение физических качеств до оптимального уровня;

- восстановление утраченных качеств и навыков.

Необходимо ведение футболистами дневников индивидуальных подготовок, в которых отражалось бы содержание тренировочной работы (сроков, результатов текущего этапного и итогового контроля).

В годичном цикле подготовки оптимальный объем индивидуальных тренировок составляет не менее 30% от общего объема тренировочных нагрузок. Только в таком соотношении индивидуализация тренировочного процесса является одним из условий получения наибольшего игрового эффекта и сохранения здоровья молодого футболиста. Индивидуальная тренировка с помощью тренера должна помочь футболисту обрести самого себя. Очень важна, как и в искусстве, самобытность игрока умеющего выразить себя с помощью красивых и точно выполненных движений, ударов, финтов; умных тактических решений и действий. Для этого необходимо раскрепостить спортсменку, дать ей больше свободы в выборе тех или иных игровых приемов.

Именно воспитанию таких индивидуальностей и должна быть посвящена работа тренера. Игрок должен владеть универсальной техникой, уметь достаточно уверено сыграть на любом участке футбольного поля, успешно выполняя атакующие и оборонительные функции. Футболисты различных амплуа должны заниматься всем, однако каждый «по своему», с учетом специфики выполнения того или иного действия, поскольку играя на определенном месте, игрок приобретает специфику защитника, полузащитника, нападающего.

Индивидуальная тренировка включает в себя: - индивидуальность нагрузки; - тренировку важнейших приемов и совершенствование специфики действий в зависимости от амплуа; - совершенствование идеомоторной подготовки, позволяющей наиболее успешно справиться с ошибками в технических приемах; - создание оптимальных условий для исправления ошибок и контроля над их ликвидацией; - воспитание у футболистов чувства самостоятельности и ответственности.

Дополнительные рекомендации по методике индивидуальной тренировки:

- формы и методы индивидуальной работы должны учитывать личностные характеристики спортсменки;

- каждый должен знать конкретную дополнительную работу для совершенствования или поддержания спортивной формы;

- упражнения должны быть подобраны с точным воздействием на конкретные группы мышц, задействованные при игре в футбол;

- главное не объем работы, а правильный подбор средств, в правильном их сочетании и реакция футболиста на их воздействие. Необходимо строго дозировать нагрузку, применять ее для избирательного воздействия на конкретные качества и выполнить значительное количество технико-тактических приемов;

- совершенствование индивидуального мастерства должно происходить за счет систематического повторения характерных игровых ситуаций, а не на основе систематического повторения стереотипных движений. Так, например, чтобы атакующий чаще попадал в створ ворот при ударах, надо добиваться умения пробить по мячу из любого положения правой и левой ногой или головой непременно в заданную точку ворот. Этой подготовкой полезней всего заниматься ежедневно в течение 30—45 минут. Наносить удары необходимо тренировать и с близкого расстояния из пределов штрафной площади;

- необходимо учить, не только работать «до седьмого пота», но и уметь отдыхать, расслаблять мышцы;

- длительность индивидуальных занятий зависит от периода тренировки уровня подготовленности игрока, степени ликвидации недостатков, задач конкретного занятия, интервала между играми.

**Структура годичного цикла.**

Необходимым условием качественной работы является планирование. Разработанные планы спортивной подготовки групп и отдельных футболистов позволяет определить содержание многолетнего процесса, выбрать эффективные средства и методы тренировки. Структура годичного макроцикла подготовки футболистов.

Таблица 12

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Подготовительный период | | Соревновательный период | Переходный период |
| Обще- подготовительный | Специально- подготовительный |  |  |
| Январь | Февраль – март | Апрель -ноябрь | Декабрь |

**Подготовительный период**.

Задача периода обеспечить разностороннюю подготовку футболистов и на этой основе совершенствовать их технико - тактическое мастерство. Тренировки должны носить разнообразный характер, как по содержанию, так и по нагрузкам. Подготовительный период делится на два этапа: **обще подготовительный и специально-подготовительный**. Основная направленность обще подготовительного этапа характеризуется созданием и развитием предпосылок приобретения спортивной формы. Физическая подготовка направлена на повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие необходимых физических качеств; техническая и тактическая подготовка - на восстановление и совершенствование двигательных навыков и тактических действий. На данном этапе удельный вес средств ОФП несколько превышает объем упражнений по СФП. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют к организму менее жесткие требования (повторному, равномерному, переменному, игровому).

Тренировочный процесс на **специально-подготовительном** этапе тесно связан с непосредственным становлением спортивной формы. Задачи физической подготовки - дальнейшее повышение функциональных возможностей юных футболистов и развитие специальных физических качеств (с учетом специфики игры). Технико-тактическая подготовка направлена на углубленное совершенствование специальных навыков и расширение их объема. Основное средство подготовки - специализированные упражнения с мячом. Более широко используются интервальный и соревновательный методы.

Однако игровая подготовка не должна подменять учебно-тренировочной работы.

**Соревновательный период.**

Цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и реализация ее в максимальных результатах. Физическая подготовка связана с обеспечением и поддержанием ее наивысшего уровня на протяжении всего периода. Продолжается совершенствование ранее изученных технических приемов. Тактическая подготовка направлена на повышение уровня тактического мышления юных футболистов, их взаимопонимание в звеньях, линиях, овладение эффективными тактическими комбинациями. Удельный вес средств общей и специальной физической подготовки не должен существенно снижаться по сравнению со специально-подготовительным этапом. В тренировке наиболее широко используют игровой, соревновательный и повторный методы. В соревновательном периоде рекомендуется предусмотреть промежуточный подготовительный этап продолжительностью 4-х недель. Его целесообразно проводить в оздоровительно-спортивном лагере или на учебно-тренировочном сборе. В зависимости от уровня подготовленности футболисток преимущественная направленность промежуточного этапа носит общий или специальный характер.

**Переходный период.**

В этом периоде осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема и высокой интенсивности к менее интенсивным нагрузкам. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание уровня физической подготовленности и расширение 25двигательных навыков (предпочтение отдается развитию качества ловкости). Основными средствами являются подвижные и спортивные игры, плавание, лыжи, акробатика. Параллельно устраняются недостатки в технической и тактической подготовленности, отмеченные в процессе соревнований, продолжается совершенствование наиболее эффективных индивидуальных технико-тактических навыков.

**II Методическая часть «Программы».**

Методическая часть настоящей «Программы» содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий в процессе многолетней подготовки футболистов; распределение учебного материала по этапам спортивной подготовки; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле; организацию и проведение педагогического и медицинского контроля; планирование спортивных результатов по этапам спортивной подготовки, в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

**Рекомендации по проведению тренировочных занятий.**

Планирование и проведение учебно-тренировочных занятий осуществляется в Центре на основе современной методики тренировки, направленной на освоение футболистами высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития.

Решение поставленных задач предусматривает:

- обязательное выполнение учебного плана, переводных и контрольных нормативов;

- систематическое проведение практических и теоретических занятий; - методически и организационно обеспеченную систему отбора футболистов;

- регулярное участие в соревнованиях и контрольных играх; -систематическое осуществление медико-восстановительных и профилактических мероприятий;

- прохождение инструкторской и судейской практики;

- организацию повседневной воспитательной работы по формированию духовного мира личности;

- привитие футболистам навыков соблюдения спортивной этики;

- использование современных данных науки и практики подготовки спортсменов международного и отечественного футбола как условие профессиональной подготовки высококвалифицированных футболистов

**Основные задачи и направленность тренировочного этапа** (этап начальной подготовки.)

В группы начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься футболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. При невозможности зачисления в группы начальной подготовки всех желающих отбор рекомендуется производить по результатам сдачи контрольных нормативов. На этапе начальной подготовки приоритетным является воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики футбола, выполнение контрольных нормативов, ставятся задачи привлечение максимального возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям футболом. Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- укрепление здоровья,

- улучшение физического развития;

- овладение основами техники выполнения физических упражнений;

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних занятий;

- выявление задатков и способностей детей;

- привитие стойкого интереса к занятиям футболом;

- воспитание черт спортивного характера..

**Основные задачи и направленность тренировочного этапа** (этапа спортивной специализации).

1. Укрепление здоровья спортсменов.

2. Совершенствование всесторонней физической подготовленности с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости.

3. Обучение широкому спектру технических приемов игры; совершенствование индивидуальной и групповой тактики игры, ознакомление с основами командной (11 х11) тактики игры.

4. Отработка тактических действий в звеньях и линиях.

5. Развитие тактического мышления.

6. Определение предрасположенностей игроков к амплуа (наличие определенных качеств и желаний самого футболиста).

7. Участие в соревнованиях; воспитание элементарных навыков судейства.

8. Изучение начальных теоретических сведений о методике занятий физическими упражнениями, функциями игроков в линиях команды.

9. Ознакомление с тактическими системами ведения игры.

10. Развитие у спортсменов умения заниматься самостоятельно, выполнять упражнения по физической подготовке и по индивидуальной технике владения мячом.

**Основные задачи и направленность этапа совершенствования спортивного мастерства.**

1.Совершенствование всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием силы, быстроты, общей и специальной выносливости.

2. Совершенствование технических приемов игры до уровня их высокого выполнения в условиях, ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением противника.

3. Совершенствование индивидуальной, групповой и командной тактики игры; изучение «стандартных» положений; развитие тактического мышления в сложных игровых ситуациях.

4. Определение игровые места в составе команды.

5. Приобретение опыта в играх республиканского и международного масштаба.

6. Выполнение норматива первого спортивного разряда.

7. Усвоение основных положений методики спортивной тренировки футболистов. 8. Ознакомление с практикой судейства.

9. Совершенствование навыков самостоятельных занятий по индивидуальному мастерству.

**Основные задачи и направленность этапа высшего спортивного мастерства**

1. Совершенствование индивидуальной атлетической подготовки с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

2. Увеличение объема технических приемов быстроты и эффективности их выполнения.

3. Изучение разнообразных индивидуальных тактических действий в рамках командной тактики по избранной системе, уделяя внимание воспитанию у футболисток творческих и комбинационных возможностей.

4. Повышение уровня психологической подготовки; подготовка к соревнованиям. 5. Приобретение опыта игры с высококвалифицированными командами.

6. Выполнение классификационных нормативов спортивного звания «Мастер спорта», получение судейской категории.

7. Повышение уровня теоретических знаний в вопросах тактики игры, методики судейства, организации и проведения соревнований по футболу.

8. Воспитание целеустремленности и настойчивости в достижении спортивных результатов.

**Рекомендации по основным требованиям к технике безопасности**.

Общие требования безопасности.

1. К занятиям по футболу допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:

— при падении на скользком грунте или твердом покрытии;

— при нахождении в зоне удара;

— при наличии посторонних предметов на поле;

— при слабо укреплённых воротах;

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

3. Наличие аптечки, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть спортивную футбольную форму и специальную обувь.

2. Тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов.

3. Провести физическую разминку.

4. Внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности при игре в футбол.

Требования безопасности во время занятий.

1. Во время занятий на поле не должно быть посторонних лиц.

2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приёмы само страховки.

3. Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы.

4. Знать правила игры.

Требования безопасности по окончании занятий.

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить тренеру- преподавателю.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру- преподавателю.

2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.

3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

**Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.**

Главным условием планомерной спортивной подготовки является наличие научно обоснованных нормативов разносторонней физической подготовленности и допустимых объемов тренировочных и соревновательных нагрузок на всех этапах многолетнего тренировочного процесса. Примерная структура годичного цикла и примерное распределение теоретического и практического материала в рамках реализации Программы спортивной подготовки на разных этапах подготовки, рассчитанной на 52 недели, представлено в таблице 13

таблица 13

**Тематический учебный план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы | Этапы подготовки | | | | | | |
| Начальной подготовки | | Тренировочный этап (спортивной специализации) | | Спортивного совершенствования | | Высшего спортивного мастерства |
|  | До года | Свыше года | До 2-х лет | Свыше 2-х лет | 1-ый год | До 3- лет |  |
| Возраст обучающихся (лет) | 8 | 9-10 | 10-12 | 12-14 | 14-16 | 16-17 | 17-18 |
| Общая физическая подготовка | 58 | 74 | 90 | 114 | 120 | 134 | 140 |
| Специальная физическая подготовка | 30 | 48 | 82 | 94 | 118 | 126 | 136 |
| Теория и методика физической культуры и спорта | 12 | 14 | 20 | 26 | 30 | 34 | 38 |
| Техническая подготовка | 60 | 84 | 124 | 154 | 152 | 174 | 196 |
| Тактическая подготовка | 28 | 32 | 46 | 46 | 58 | 68 | 82 |
| Текущие и переводные контрольные нормативы (подготовка к ним) | 8 | 8 | 8 | 10 | 10 | 12 | 12 |
| Учебные и тренировочные игры | 20 | 28 | 44 | 52 | 70 | 84 | 102 |
| Участие в соревнованиях | - | - | 20 | 24 | 40 | 50 | 62 |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | 8 | 10 | 12 |
| Восстановительные мероприятия | - | - | По специальному плану вне сетки | | | | |
| Общее количество часов | 216 | 288 | 434 | 520 | 606 | 692 | 780 |

**План-график распределения учебных часов** **Примерные годовые графики распределения часов на различных этапах спортивной подготовки.**

**Для этапа начальной подготовки до  1 года обучения (ч)**

таблица 14

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки,  содержание занятий | ВСЕГО | Периоды тренировок | | | | | | | | | | | |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| 1. Теоретические занятия | 12 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | - | - | 2 | 2 | - | - | - |
| 2. Общая физическая подготовка | 58 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 3. Специальная физическая подготовка | 30 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 4. Техническая подготовка | 60 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 5. Тактическая подготовка | 28 | 3 | 3 | 2 | - | - | - | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 6. Игровая подготовка. Учебные игры. | 20 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 7. Контрольные нормативы. | 8 | 2 | - | - | - | 2 | - | 2 | - | 2 | - |  | - |
| Всего часов: | **216** | **19** | **18** | **19** | **15** | **17** | **13** | **21** | **18** | **20** | **17** | **17** | **17** |

**Для этапа начальной подготовки свыше 1 года обучения (ч)**

таблица 15

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки,  содержание занятий | ВСЕГО | Периоды тренировок | | | | | | | | | | | |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | Декабрь | январь | февраль | Март | апрель | май | июнь | июль | август |
| 1. Теоретические занятия | 14 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. Общая физическая подготовка | 74 | 5 | 5 | 5 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 3. Специальная физическая подготовка | 48 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 4. Техническая подготовка | 84 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| 5. Тактическая подготовка | 32 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 6. Игровая подготовка. Учебные игры.  Соревнования. | 28 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 7. Контрольные нормативы. | 8 | 2 | 2 |  | - | - | - | - | 2 | 2 |  |  |  |
| Всего часов: | **288** | **25** | **25** | **21** | **23** | **23** | **23** | **26** | **28** | **25** | **23** | **23** | **23** |

**Для групп тренировочного этапа (спортивная специализация) 1-го года обучения (ч)**

таблица 16

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | ВСЕГО | Периоды тренировок | | | | | | | | | | | | | |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | Январь | Февраль | март | апрель | май | июнь | | июль | | август |
| 1. Теоретические занятия | 20 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | | 2 | | 2 |
| 2. Общая физическая подготовка | 90 | 7 | 7 | 9 | 10 | 10 | 9 | 10 | 9 | 7 | 7 | | 7 | | 7 |
| 3. Специальная физическая подготовка | 82 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | | 7 | | 7 |
| 4. Техническая подготовка | 124 | 11 | 11 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | | 11 | | 11 |
| 5. Тактическая подготовка | 46 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | | 4 | | 4 |
| 6. Учебные игры | 44 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | | 4 | | 4 |
| 7. Участие в  соревнованиях | 20 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 | | 2 | | 2 |
| 8. Текущие и контрольные нормативы (подготовка к ним) | 8 | 2 | - | - | 2 | - | - | - | 2 | - | 2 | | - | | - |
| 9.Восстановительные мероприятия | по специальному плану | | | | | | | | | | |  | |  | |
| Всего часов: | **434** | **39** | **37** | **38** | **39** | **33** | **32** | **37** | **40** | **36** | **38** | | **37** | | **37** |

**Для групп тренировочного этапа (спортивная специализация) 2-го года обучения (ч)**

таблица 17

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | ВСЕГО | Периоды тренировок | | | | | | | | | | | |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | Январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| 1. Теоретические занятия | 26 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2. Общая физическая подготовка | 114 | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 | 10 | 11 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 3. Специальная физическая подготовка | 94 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 4. Техническая подготовка | 154 | 13 | 13 | 13 | 13 | 12 | 12 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| 5. Тактическая подготовка | 46 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 6. Учебные игры | 52 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 7. Участие в соревнованиях | 24 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 8. Текущие и контрольные нормативы (подготовка к ним) | 10 | - | 2 | - | 2 | 2 | - | - | - | 2 | 2 |  |  |
| 9.Восстановительные мероприятия | по специальному плану | | | | | | | | | | |  |  |
| Всего часов: | **520** | **43** | **45** | **43** | **44** | **41** | **39** | **44** | **52** | **45** | **45** | **43** | **43** |

**Для групп спортивного совершенствования 3-го года обучения (ч)**

таблица 18

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | ВСЕГО | Периоды тренировок | | | | | | | | | | | |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | Февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| 1. Теоретические занятия | 30 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2. Общая физическая подготовка | 120 | 10 | 10 | 10 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 | 11 | 10 | 10 | 10 |
| 3. Специальная физическая подготовка | 118 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 4. Техническая подготовка | 152 | 13 | 13 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| 5. Тактическая подготовка | 58 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 6. Учебные и тренировочные игры | 70 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 7. Контрольные игры и соревнования | 40 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 8. Инструкторская и судейская практика | 8 | - | - | 2 | - | 2 | - | 2 | 2 | - | - | - | - |
| 9. Текущие и контрольные нормативы. | 10 | 4 | - | - | - | 2 | - | - | - | 4 | - | - | - |
| 10.Восстановительные мероприятия | по специальному плану | | | | | | | | | | |  |  |
| Всего часов: | **606** | **54** | **50** | **52** | **50** | **51** | **47** | **52** | **53** | **55** | **50** | **50** | **50** |

**Для групп спортивного совершенствования 4-го года обучения (ч)**

таблица 19

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | ВСЕГО | Периоды тренировок | | | | | | | | | | | |
| сентябрь | октябрь | Ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | Август |
| 1. Теоретические занятия | 34 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 2. Общая физическая подготовка | 134 | 10 | 10 | 10 | 13 | 14 | 13 | 14 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 3. Специальная физическая подготовка | 126 | 10 | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 4. Техническая подготовка | 174 | 15 | 15 | 15 | 15 | 13 | 11 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| 5. Тактическая подготовка | 68 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 6. Учебные и тренировочные игры | 84 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| 7. Контрольные игры и соревнования | 50 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 8. Инструкторская и судейская практика | 10 | - | - | - | - | 2 | - | 2 | 2 | - | 4 | - | - |
| 9. Текущие и контрольные нормативы. | 12 | 4 | - | - | - | 4 | - | - | - | 4 | - | - | - |
| 10. Восстановительные мероприятия | по специальному плану | | | | | | | | | | |  |  |
| Всего часов: | **692** | **60** | **56** | **56** | **57** | **61** | **52** | **61** | **57** | **60** | **60** | **56** | **56** |

**Для групп высшего спортивного мастерства 5-го года обучения (ч)**

таблица 20

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | ВСЕГО | Периоды тренировок | | | | | | | | | | | |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | Февраль | март | апрель | май | Июнь | июль | август |
| 1. Теоретические занятия | 38 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| 2. Общая физическая подготовка | 140 | 11 | 11 | 11 | 13 | 13 | 13 | 13 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| 3. Специальная физическая подготовка | 136 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 4. Техническая подготовка | 196 | 17 | 17 | 17 | 17 | 14 | 12 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 |
| 5. Тактическая подготовка | 82 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| 6. Учебные и тренировочные игры | 102 | 9 | 9 | 8 | 8 | 8 | 7 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 7. Контрольные игры и соревнования | 62 | 6 | 6 | 5 | 5 | 3 | 3 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 8. Инструкторская и судейская практика | 12 | - | 2 | - | 2 | 2 | - | - | - | 4 | 2 | - | - |
| 9. Текущие и контрольные нормативы. | 12 | 4 | - | - | - | 4 | - | - | - | 4 | - | - | - |
| Восстановительные мероприятия | по специальному плану | | | | | | | | | | |  |  |
| Всего часов: | **780** | **68** | **66** | **62** | **66** | **64** | **55** | **65** | **63** | **73** | **67** | **65** | **66** |

Планы-графики составлены на основе задач, стоящих перед тренировочным процессом, научно-методических положений теории и методики футбола, с учетом принципа преемственности и возрастных особенностей футболистов. В них просматривается уве­личение общего объема тренировочной работы, динамика соотно­шений отдельных видов подготовки, в сторону увеличения специ­альной физической, тактической, игровой и соревновательной.

**Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Подготовка квалифицированных спортсменов в футболе - сложный, многофакторный, трудоемкий и длительный процесс. Поэтому планирование спортивных результатов (достижений) в этом виде спорта носит вероятностный характер. Общие же рекомендации по планированию спортивных результатов можно представить следующим образом:

- выполнение юношеского разряда: после трех лет спортивной подготовки;

- выполнение массового спортивного разряда: после пяти лет спортивной подготовки;

- выполнение первого спортивного разряда: после шести лет спортивной подготовки.

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

Спортивная подготовка предусматривает регулярный врачебно-педагогический контроль, реализуемый посредством наблюдений врача 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 занятий, тренировок, соревнований на организм занимающихся;

- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви занимающихся;

- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил безопасности.

Важнейшей задачей врачебно-педагогического контроля является оказание помощи тренерам в постановке учебно-тренировочного процесса. Анализируя и обобщая свои наблюдения, врач может помочь тренеру полнее раскрыть функциональные возможности отдельных спортсменов и подсказать наиболее верные и быстрые пути и средства для повышения их спортивно-технических результатов. Для решения этих вопросов врачу необходимо:

- периодически сопоставлять результаты медицинских обследований с данными педагогических наблюдений;

- систематически вместе с тренерами анализировать правильность избранных методов тренировок;

- вместе с тренерами регулярно обсуждать результаты отдельных занятий и итоги тренировок за определенный период времени;

- обсуждать и уточнять вместе с тренерами индивидуальные планы тренировок, особенно тогда, когда длительные занятия не достигают намеченных целей;

- изучать условия внешней среды, в которых проводят тренировки, добиваясь ее оздоровления и соответствия задачам тренировочных занятий;

- помогать тренерам повышать специальные знания в области медицины, анатомии, физиологии, гигиены.

Врачебно-педагогические наблюдения помогают врачу расширить свои представления о состоянии здоровья спортсменов, степени их тренированности, характере тренировочных занятий; все это значительно сближает врача тренера в осуществлении стоящих перед ними общих задач. Принципиальным положением врачебного контроля является то, что к физическим нагрузкам и соревнованиям допускаются только здоровые люди.

Психологический контроль связан с изучением особенностей личности спортсменов, его психического состояния и подготовленности, общего микроклимата в тренировочной группе и условий тренировочной и соревновательной деятельности.

Центральной проблемой психологического контроля является диагностика и оценка психического состояния спортсмена. К простым методам исследования относятся оценка субъективных ощущений, визуальные наблюдения за внешними признаками утомления, определение ЧСС, ЧД и АД, измерение массы тела, мощности вдоха и выдоха, ортостатическая проба, оценка сухожильных рефлексов, простейшие методики исследования нервной и нервно-мышечной систем и опорно-двигательного аппарата, самооценочные опросники, анкеты, шкалы.

Поскольку психологическая подготовленность спортсменов постоянно изменяется, она подлежит количественной и качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. В процессе контроля психической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях в различных видах спорта;

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в связи со спецификой видов спорта и различных соревновательных ситуаций;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований;

- степень совершенства различных восприятий параметров движений, способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность анализаторной деятельности, сенсомоторных реакций, пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

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), количественный и качественный состав которых отражает произошедшие функциональные изменения. Поэтому в спорте наряду с врачебным, педагогическим, психологическим контролем используется биохимический контроль функционального состояния спортсмена. Он осуществляется специалистами в лабораторных условиях. Углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год, в начале подготовительного периода и перед основным соревновательным периодом. Оценивается общее состояние здоровья и физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей. По этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы спортивной подготовки, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению и мерам повышения витаминной обеспеченности. Профессиональное грамотное использование в процессе многолетней подготовки, данных всех видов контроля помогает следить за динамикой со стояния здоровья, физического и психологического развития спортсмена. Самый доступный способ контроля за физиологическими сдвигами в организме при выполнении физической нагрузки является ЧСС. Сопоставляя характер нагрузки с изменением частоты пульса, определяют реакцию организма в любой момент занятия. Если использовать методику графической регистрации, то можно получить запись физиологической кривой всего занятия.Накопленный педагогический опыт позволяет выделить следующие уровни интенсивности выполнения физических упражнений:

Интенсивность выполнения физических упражнений

Таблица 21

|  |  |
| --- | --- |
| Интенсивность | Уд/мин |
| Малая | 100 – 120 |
| Умеренная | 120 – 140 |
| Средняя | 140 – 160 |
| Большая | 160 – 180 |
| Максимальная | 180 - 200 |
| Предельная | свыше 200 |

*Примечание.*

Измерение пульса производится следующим образом, положить пальцы правой руки либо на левую сторону груди в области «верхушечного толчка», либо на шеи под нижнюю челюсть, или на висок, можно на левое запястье у основания большого пальца. Подсчитывают число пульсаций за 10 сек и умножают на шесть, можно за 30 сек и умножить на два.

Величина нагрузки тренировочного занятия: - максимальная нагрузка от 17000 ударов и выше( более 95% ЧСС) - большая нагрузка от 14000 ударов до 17000 ударов (85%-95% ЧСС) - средняя нагрузка от 8000 ударов до 14000 ударов (75% до 85%ЧСС) - малая нагрузка до 8000 ударов и (ниже до 75% ЧСС).

**Программный материал для практических занятий.**

**Распределение программного материала по этапам подготовки и рекомендуемое количество часов на год.**

таблица 22

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ОФП** | Тема | НП | | ТЭ | | СС | ВСМ |
|  | 1 год | Свыше года | 1 | 2 | 3-4 | 5 |
| Силовые способности | 14 | 18 | 30 | 30 | 40 | 40 |
| Скоростные способности | 16 | 18 | 22 | 30 | 40 | 40 |
| Координационные способности | 24 | 28 | 30 | 30 | 40 | 40 |
| Общая выносливость | 22 | 28 | 32 | 34 | 40 | 40 |
| Гибкость | 24 | 28 | 28 | 30 |  |  |
| **СФП** |  | - | - | 16 | 30 | 35 | 35 |
|  | - | - | 10 | 26 | 28 | 28 |
|  | 10 | 20 | 22 | 26 | 28 | 28 |
|  | 10 | 20 | 22 | 26 | 28 | 28 |
|  | 10 | 20 | 22 | 24 | 26 | 26 |
| **Техническая подготовка** | **Ведение мяча:** | 5 | 5 | - | - |  |  |
| Прямолинейное ведение мяча. | 25 | 30 | 35 | 40 | 40 | 40 |
| Ведение мяча со сменой направления (зиг-заг). | 10 | 10 | 5 | 5 | 15 | 15 |
| Полукруговое и круговое ведение мяча. | 10 | 15 | 20 | 25 | 20 | 20 |
| Комбинированное ведение. | 5 | 5 | 10 | 10 | 15 | 15 |
| Ведение мяча средней частью подъёма стопы. | 20 | 25 | 30 | 30 | 35 | 35 |
|  | Ведение мяча внутренней стороной подъёма стопы. | 20 | 25 | 30 | 25 | 35 | 35 |
|  | Ведение мяча внешней стороной стопы. | - | - | - | 5 | 10 | 10 |
|  | Ведение мяча подошвой способом ,,перекат,, | 5 | 10 | 15 | 15 | 15 | 15 |
|  | **Удары по мячу ногой:** | 5 | 5 | 5 | 5 |  |  |
|  | Удар подъёмом стопы. | - | 5 | 5 | 5 | 10 | 10 |
|  | Удар внутренней стороной подъёма. | - | - | 5 | 5 | 10 | 10 |
|  | Удар внешней стороной подъёма. | 20 | 25 | 30 | 35 | 35 | 35 |
|  | Удар внутренней стороной стопы (щёчкой). | 10 | 10 | 5 | 5 | 15 | 15 |
|  | Удар носком стопы. | 10 | 15 | 25 | 25 | 35 | 35 |
|  | Удар пяткой. | - | - | - | 5 | 10 | 10 |
|  | Удар коленом. | 10 | 20 | 30 | 50 | 50 | 50 |
|  | Удар внешней стороной стопы. | 10 | 20 | 20 | 30 | 30 | 30 |
|  | Удар через себя способом ,,ножницы,, | - | - | 10 | 10 | 15 | 15 |
|  | **Удар головой:** | - | - | - | 10 | 10 | 10 |
|  | Удар головой с места. | - | 5 | 10 | 15 | 15 | 15 |
|  | Удар головой в прыжке. | - | 5 | 10 | 10 | 15 | 15 |
|  | Удар головой после разбега и отскока. | - | - | - | 5 | 10 | 10 |
|  | Удар в падении. | - | - | - | 5 | 10 | 10 |
|  | **Приём мяча:** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Всеми частями стопы на земле и в воздухе. | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 |
|  | Бедром. | - | 2 | 2 | 4 | 5 | 5 |
|  | Головой. | - | 2 | 2 | 4 | 5 | 5 |
|  | Грудью. | - | 2 | 2 | 4 | 5 | 5 |
|  | Приём катящего мяча (низом по земле): | - | 2 | 2 | 4 | 5 | 5 |
|  | -внутренней стороной стопы. | - | 2 | 2 | 4 | 5 | 5 |
|  | -внутренней стороной подъёма. | - | 2 | 2 | 4 | 5 | 5 |
|  | -внешней стороной подъёма. | - | 2 | 2 | 4 | 5 | 5 |
|  | Приём летящего мяча после отскока: | - | 2 | 2 | 4 | 5 | 5 |
|  | -внутренней стороной стопы. | - | 2 | 2 | 4 | 5 | 5 |
|  | -внешней стороной стопы. | - | 2 | 2 | 4 | 5 | 5 |
|  | -подошвой. | - | 2 | 2 | 4 | 5 | 5 |
|  | Приём летящего мяча на основе «Амортизации» |  | 2 | 2 | 4 | 5 | 5 |
|  | -подъёмом. | - | 2 | 2 | 4 | 5 | 5 |
|  | -внутренней стороной стопы. | - | 2 | 2 | 4 | 5 | 5 |
|  | -внешней стороной стопы. | - | 2 | 2 | 4 | 5 | 5 |
|  | -бедром. | - | 2 | 2 | 4 | 5 | 5 |
|  | -грудью. | - | 2 | 2 | 4 | 5 | 5 |
|  | -головой. | - | 2 | 2 | 4 | 5 | 5 |
|  | **Дриблинг:** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Финты:** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Отбор мяча:** |  |  |  |  |  |  |
|  | -подъёмом. |  |  |  |  |  |  |
|  | Отбор мяча без прямого контакта с партнёром | 1 | 2 | 3 | 3 | 5 | 5 |
|  | Отбор мяча в прямом контакте с противником: | 1 | 2 | 3 | 3 | 5 | 5 |
|  | Отбор мяча толканием плечом к плечу. | 1 | 2 | 3 | 3 | 5 | 5 |
|  | Отбор мяча толканием ног. | 1 | 2 | 3 | 3 | 5 | 5 |
|  | **Вбрасывание мяча:** |  |  |  |  |  |  |
|  | Отбор мяча без прямого контакта с партнёром | 1 | 2 | 2 | 4 | 5 | 5 |
|  | Отбор мяча в прямом контакте с противником: | 1 | 2 | 2 | 4 | 5 | 5 |
|  | Отбор мяча толканием плечом к плечу. | 1 | 2 | 2 | 4 | 5 | 5 |
|  | Отбор мяча толканием ног. | 1 | 2 | 2 | 4 | 5 | 5 |
|  | **Вбрасывание мяча:** |  |  |  |  |  |  |
| **Теоретическая подготовка** | Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека, профилактики наркомании и вредных привычек (табакокурения, алкоголизма и др.) | 1 | 1 | - | - |  |  |
| Состояние и развитие футбола в Ростовской области, в России и мире | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Профилактика травматизма, гигиенические требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 3 |
| Двигательные умения и навыки, физические качества, физическая нагрузка | - | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств | - | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Контроль физического развития, функционального состояния и физической подготовленности, техники выполнения упражнений и режимов физической нагрузки | - | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 |
| Система и технологии спортивной подготовки футболистов | - | - | - | 3 | 3 | 3 |
| Основы техники и тактики в футболе | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Правила игры в классическом, и мини - футболе | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 |
| Установка на игру и разбор ее результатов | 1 | 8 | 17 | 30 | 30 | 30 |
| **Интегральная (игровая) подготовка** | Подвижные игры | 30 | 30 | 30 | 26 | 40 | 40 |
| Игра в мини-футбол | 12 | 12 | - | - | - | - |
| Односторонние и двусторонние игры с заданием | - | 8 | 34 | 50 | 60 | 60 |

**Содержание физической подготовки.**

Целевая направленность физической подготовки на каждом из этапов.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Таблица23 | | | | | | | | | | | |
| **Примерное распределение времени (%) на физическую подготовку с учетом критических периодов развития физических качеств у футболистов 8-18 (лет)** | | | | | | | | | | | |
| **Физические  качества** | **НП** | | **ТЭ** | | | | | **СС** | | | **ВСМ** |
| **возраст** | | | | | | | | | | |
| **8-9** | **9-10** | | **10-11** | **11-12** | **12-13** | **13-14** | **14-15** | **15-16** | **16-17** | **17-18** |
| **БЫСТРОТА  (скорость бега)** | ***30*** | ***30*** | | ***35*** | ***40*** | ***35*** | ***20*** | ***15*** | ***10*** | ***10*** | ***10*** |
| **ЛОВКОСТЬ , КООРДИНАЦИЯ,  ГИБКОСТЬ,** | ***50*** | ***50*** | | ***40*** | ***30*** | ***20*** | ***10*** | ***10*** | ***5*** | ***5*** | ***5*** |
| **СКОРОСТНО- СИЛОВЫЕ  КАЧЕСТВА** | ***5*** | ***5*** | | ***5*** | ***5*** | ***10*** | ***15*** | ***20*** | ***25*** | ***20*** | ***15*** |
| **СКОРОСТНАЯ  ВЫНОСЛИВОСТЬ** | ***5*** | ***5*** | | ***5*** | ***5*** | ***5*** | ***10*** | ***10*** | ***15*** | ***20*** | ***25*** |
| **ОБЩАЯ  ВЫНОСЛИВОСТЬ** | ***10*** | ***10*** | | ***15*** | ***20*** | ***30*** | ***40*** | ***40*** | ***35*** | ***30*** | ***25*** |
| **СИЛА** | ***0*** | ***0*** | | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***5*** | ***5*** | ***10*** | ***15*** | ***20*** |
| **ВСЕГО на ФП** | **100%** | **100%** | | **100%** | **100%** | **100%** | **100%** | **100%** | **100%** | **100%** | **100%** |

**Воспитание силовых способностей.**

Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направленно стимулируют увеличение степени напряжения мышц. Такие средства называются силовыми. Они условно подразделяются основные и дополнительные. В число основных средств воспитания силовых способностей входят:

- упражнения с весом внешних предметов: штанги с набором дисков разного веса, разборные гантели, гири, набивные мячи, вес партнера и т.д.;

- упражнения, отягощенные весом собственного тела;

- упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет веса собственного тела (подтягивание в висе, отжимания в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе);

- упражнения, в которых собственный вес отягощается весом внешних предметов (например, специальные пояса, манжеты);

- упражнения, в которых собственный вес уменьшается за счет использования дополнительной опоры;

- ударные упражнения, в которых собственный вес увеличиваются за счет инерции свободно падающего тела (например, прыжки возвышения 25—70 см и более с мгновенным последующим вшиванием вверх);

- упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа (например, силовая скамья, силовая станция, комплекс «Универсал и др.).

Рывково-тормозные упражнения*.* Их особенность заключается в быстрой смене напряжений при работе мышц-синергистов и мышц-антагонистов во время локальных и региональных упражнений с дополнительным отягощением и без них.

Статические упражнения в изометрическом режиме (изометрические упражнения):

в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий с использованием внешних предметов (различные упоры удержания, поддержания, противодействия и т.п.).

Дополнительные средства:

Упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки в гору, бег против ветра и т.д.).

Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи и т.п.).

Упражнения с противодействием партнера.

**Метод непредельных усилий** предусматривает использование непредельных отягощений с предельным числом повторений (до отказа). В зависимости от величины отягощения, не достигающего максимальной величины, и направленности в развитии силовых способностей используется строго нормированное количество повторений от 5 - 6 до 100. Суть этого метода в физиологическом плане состоит в том, что степень мышечных напряжений по мере утомления приближается к максимальному (к концу такой деятельности увеличиваются интенсивность, частота и сумма нервно-эффекторных импульсов, в работу вовлекается все большее число двигательных единиц, нарастает синхронизация их напряжений). Серийные повторения такой работы с непредельными отягощениями содействуют сильной активизации обменно-трофических процессов в мышечной и других системах организма, способствуют повышению общего уровня функциональных возможностей организма.

**Метод динамических усилий**. Суть метода состоит в создании максимального силового напряжения посредством работы с непре­дельным отягощением с максимальной скоростью. Упражнение при этом выполняется с полной амплитудой. Применяют данный метод при развитии быстрой силы, т.е. способности к проявлению большой силы в условиях быстрых движений.

**«Ударный» метод** предусматривает выполнение специальных упражнений с мгновенным преодолением ударно воздействующего отягощения, которые направлены на увеличение мощности усилий, связанных с наиболее полной мобилизацией реактивных свойств мышц (например, спрыгивание с возвышения высотой 25-115 см с последующим мгновенным выпрыгиванием вверх или прыжком в длину). После предварительного быстрого растягивания наблюдается более мощное сокращение мышц. Величина их сопротивления задается массой собственного тела и высотой падения.

**Метод круговой тренировки** обеспечивает комплексное воздействие на различные мышечные группы. Упражнения проводятся по станциям и подбираются таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую группу мышц. Число упражнений воздействующих на разные группы мышц, продолжительность из выполнения на станциях зависят от задач, решаемых в тренировочном процессе, возраста, пола и подготовленности занимающихся. Комплекс упражнений с использованием непредельных отягощений повторяют 1—3 раза по кругу. Отдых между каждым повторением комплекса должен составлять не менее 2—3 мин, в это время выполняются упражнения на расслабление.

**Игровой метод** - метод частично регламентированного упражнения - предусматривает воспитание силовых способностей преимущественно в игровой деятельности, где игровые ситуации вынуждают менять режимы напряжения различных мышечных групп и бороться с нарастающим утомлением организма. К таким средствам относятся игры, требующие удержания внешних объектов (например, партнера в игре «Всадники»), игры с преодолением внешнего сопротивления (например, «Перетягивание каната», игры с чередованием режимов напряжения различных мышечных групп (например, различные эстафеты с переноской грузов разного веса).

**Воспитание скоростных способностей.**

Средствами воспитания быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо около предельной скоростью. Их принято объединять в три основные группы:

- упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: быстроту реакции; скорость выполнения отдельных движений, улучшение частоты движений, улучшения стартовой скорости; скоростной выносливости;

- упражнения, комплексно воздействующие на все основные компоненты скоростных способностей (спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства);

- упражнения сопряженного воздействия: на скоростные и другие способности (силовые, координационные, выносливость);

- на скоростные способности и совершенствование двигательных действий.

В спортивной практике для развития быстроты отдельных движений применяются те же упражнения, что и для развития взрывной силы, но без отягощения или с таким отягощением, которое не снижает скорости движения.

Основными методами воспитания скоростных способностей служат:

- методы строго регламентированного упражнения;

- соревновательный метод;

- игровой метод.

Методы строго регламентированного упражнения включают: а) методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движений; б) методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях. Во втором случае чередуют движения с высокой интенсивностью (в течение 4-5с) и движения с меньшей интенсивностью – в начале наращивают скорость, затем поддерживают ее и замедляют. И так несколько раз.

Специфические закономерности развития скоростных способностей: особенно тщательно сочетать и чередовать указанные методы в определенных соотношениях. Дело в том, что относительно стандартное повторение движений с максимальной скоростью способствует возникновению так называемого «скоростного барьера», преодоление которого требует значительных усилий и времени.

Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей предполагает отсутствие утомления, вызванного предыдущей двигательной деятельностью. Должная степень восстановления достигается определенной продолжительностью пауз отдыха, представленных в таблице:

Рекомендуемая продолжительность пауз отдыха при воспитании

скоростных способностей

таблица 24

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Продолжительность выполнения упражнений, с** | **Интенсивность работы, % от максимума** | **Продолжительность пауз отдыха между повторениями, с** |
| До 5 | 95-100 | 20-40 |
| 5-6 | 95-100 | 30-60 |
| 8-10 | 95-100 | 40-90 |
| 15-20 | 95-100 | 60-120 |
| 85-95 | 40-90 |
| 30-40 | 95-100 | 90-180 |
| 85-95 | 60-120 |

**Воспитание координационных способностей.**

Основными средствами воспитания координационных способностей служат физические упражнения повышенной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность упражнений регулируется:

- изменением пространственных, временных и динамических параметров их выполнения;

- модификацией внешних условий: порядка расположения снарядов, их веса, высоты, площади опоры и ее подвижности;

- комбинированием двигательных умений и навыков (сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов и т.п.);

- ограничением пространства и времени выполнения двигательного задания, а также его выполнением по сигналу.

Выделяют следующие группы упражнений для воспитания координационных способностей:

- упражнения, направленные на управление своим телом и удержание равновесия (гимнастика, акробатика, легкоатлетический кросс и т.п.);

- двигательные задания, связанные с манипуляцией (жонглированием) предметами (мячами, булавами, обручами и т.п.);

- упражнения, направленные на совершенствование пространственной, временной и силовой точности движений (броски и удары мяча в цель, реагирование заданным движений на сигнал и т.п.);

- спортивные единоборства;

- спортивные и подвижные игры.

Упражнения приносят положительный эффект воспитания координационных способностей до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически, т.е. до формирования двигательного навыка. Затем они теряют свою значимость в качестве средства воспитания координационных способностей.

Координационно-сложные упражнения следует планировать на первую половину основной части занятия, поскольку их выполнение быстро приводит к утомлению.

Общая же установка при совершенствовании координационных способностей базируется на следующих положениях:

- занятия должны проводиться на фоне хорошего психофизического состояния занимающихся;

- выполняемая нагрузка не должна вызывать значительного утомления;

- интервалы между повторениями должны быть достаточными для восстановления работоспособности;

- воспитание координационных способностей следует осуществлять в тесной связи с развитием других двигательных способностей.

**Воспитание различных видов выносливости.**

Развитие выносливости связано с увеличением диапазона физиологических резервов и большими возможностями их мобилизации.

Средствами развития общей (аэробной) выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Мышечная работа обеспечивается за счет преимущественно аэробного источника; интенсивность работы может быть умеренной, большой, переменной; суммарная длительность выполнения упражнений составляет от нескольких до десятков минут.

**Основные требования, предъявляемые к упражнениям:**

- они должны выполняться в зонах умеренной и большой мощности;

- их продолжительность от нескольких до 60-90 минут;

- работа осуществляется при глобальном функционировании мышц.

При выполнении большинства упражнений суммарная их нагрузка на организм достаточно полно характеризуется компонентами:

- продолжительностью выполнения; - интенсивностью; - числом повторений; - продолжительностью интервалов отдыха; - характером отдыха.

**Интервалы отдыха трех типов:**

- полные; - неполные; - мини–максимальные (минимакс-интервал) – это наименьший интервал отдыха между упражнениями, после которого наблюдается повышенная работоспособность, наступающая при определенных условиях в силу закономерностей восстановительных процессов в организме.

Отдых между упражнениями может быть активным и пассивным.

Основные средства воспитания общей выносливости – циклические упражнения продолжительностью не менее 15-20 мин. ЧСС – 140-150 уд/мин. Для детей 8-10 лет продолжительность упражнений - 10-15 мин.; 11-12 лет – 15-20 мин; 14-15 лет – 20-30 мин. Скорость для начинающих – 1 км за 5-7 мин; подготовленных – 1 км за 3,5-4 мин. Продолжительность от 30 до 60-90 мин.

**Характеристика упражнений для повышения анаэробных возможностей:**

таблица 25

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Направленность** | **Продолжительность работы** | **Интенсивность от максимума** | **Режим** |
| Алактатные (креатинфосфатные) возможности | 10-15 с | 90-100% | Повторное выполнение сериями |
| Алактатные и лактатные (гликолитические) возможности | 15-30 с | 90-100% | Повторное выполнение сериями |
| Лактатные возможности | 30-60 с | 85-90% | Повторное |
| Алактатные и аэробные возможности | 1-5 мин | 85-90% | Повторное |

**Основными методами развития общей выносливости являются:**

- метод стандартного непрерывного упражнения с нагрузкой умеренной интенсивности (равномерный);

- метод переменного (вариативно-непрерывного) упражнения (переменный);

- метод повторного интервального упражнения (интервальный);

- метод круговой тренировки;

- игровой и соревновательный методы.

**Равномерный метод** характеризуется непрерывным длительным режимом работы с равномерной скоростью или усилиями. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью.

**Переменный -**отличается последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем направленного изменения скорости, темпа, амплитуды движений, величины усилий (фартлек, прыжки с различными усилиями в длину и со скакалкой и т.п.).

**Интервальный метод** предусматривает выполнение упражнений со стандартной и с переменной нагрузкой и со строго дозированными и заранее запланированными интервалами отдыха. Как правило, интервал отдыха между упражнениями 1-3 мин. Тренирующее воздействие происходит не только в момент выполнения, но и в период отдыха. Такие нагрузки оказывают преимущественно аэробно-анаэробное воздействие и эффективны для развития специальной выносливости.

**Метод круговой тренировки** предусматривает выполнение упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Обычно в круг включают 6-10 упражнений (станций), которые занимающийся проходит от 1 до 3 раз.

**Воспитание гибкости.**

Средствами воспитания гибкости служат упражнения на растягивание, среди которых различают активные (баллистические), пассивные и статические.

Активное растягивание подразумевает выполнение баллистических движений (махи руками и ногами, наклоны и повороты туловища и т.п.). При этом они могут выполняться с различной амплитудой, скоростью и, иногда, с отягощением.

Пассивные упражнения на гибкость включают: движения, выполняемые под внешним воздействием. Это может быть партнер, различные амортизаторы и тренажеры, вес собственного тела.

Таблица 26

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Метод** | **Нагрузка** | | | **Отдых** | **Упражнение (средство)** |
| Число повторений | Длительность | Интенсивность | Число повторений |
| Слитного (непре-рывного) упражнения | 1 | Не менее чем  5-10 мин (7-10 лет)  10-15 мин (10-15 лет)  15-25 мин (15-17 лет) | Умеренная и переменная ЧСС во время работы от 120 до 170 уд/мин. | Без пауз | Ходьба, бег, езда на велосипеде, многократные прыжки через скакалку и т.п. |
| Повторного интервального упражнения | 3-4 | 1-2 мин (для начинаю-щих)  3-4 мин (для подготовлен-ных) | Субмаксимальная ЧСС от 120 в начале до 180 уд/мин. | Активный неполный | То же |
| Круговая тренировка по методу длитель-ной непрерывной работы | Число кругов 1-3 | Время прохождения круга от 5 до 10 мин., длительность работы на одной станции 30-60 с. | Умеренная или большая | Без пауз | Повторный максимум (ПМ) каждого упражнения (индивидуально):  1-2 - 1-3 ПМ (в начале);  2-3 – 3-4 (через несколько месяцев занятий) |
| Круговая тренировка в режиме интерваль-ной работы | Число кругов 1-2 | 5-12 мин, длительность работы на одной станции 30-45 с | Субмаксимальная переменная | Между станциями 30-60с; между кругами 3 мин. | Бег, многоскоки, приседания, отжимания в упоре, подтягивания в висе, упражнения с медицинболами, на гимнастической стенке и др. |
| Игровой | 1 | Не менее 5-10 мин | Переменная | Без пауз | Подвижные и спортивные игры: «Два мороза», «Мяч капитану», «Охотники и утки» и др. |
| Соревновательный | 1 (проводить не чаще 4 раз в год) | В соответствии с требованиями программы | Максимальная | Без пауз | 6-ти или 12-минутный бег; бег на 600-800 м (7-10 лет);  1000-1500 м (10-15 лет);  2000-3000 м (15-17 лет) |

**Содержание технической подготовки.**

В течение футбольной игры большинство времени игрок проводит в движении без контакта с мячом. Он перемещается в различных направлениях: прямо и в разные стороны, вперед, назад, изменяя направление, скорость и ритм, быстро останавливается, потом снова начинает движение, выполняет повороты, прыжки.

Техника движения без мяча: ходьба, бег, остановка, поворот, изменение направления движения; прыжок, падение.

**Ходьба.**Характеристика ходьбы в футболе:

- короткий шаг;

- большая частота шага;

- центр тяжести тела немного перенесен вперед - такая ходьба должна обеспечить скорое нарушение равновесия и начало бега;

- руки немного согнуты, но не расслаблены.

**Бег** - это поступательное локомоторное движение, которое может быть циклическим и ациклическим.

**Характеристика бега в футболе:**

- движение вызывает перемещение тела, определенным способом отрыва тела от земли, который обуславливает взаимодействие внутренних сил (сила мышц), внешних сил (реакции земли, силы тяжести, сопротивление окружающей среды и

т.д.);

- в ходе бега тело пребывает в этапе полёта, чем и отличается от ходьбы, которая имеет похожие движения, но не имеет этапа полёта;

- один цикл движения в беге включает в себя двойной шаг, который состоит из двух периодов сопротивления и полёта. Каждая нога в одном цикле проходит через два периода;

- период сопротивления содержит фазу переднего сопротивления, первый контакт с поверхностью, прохождение через вертикаль или момент вертикали и фазу последнего сопротивления до момента отрыва от поверхности;

- период полёта содержит фазу последнего шага до момента, когда нога отрывается от поверхности, прохождение через вертикаль или момент вертикали, а так же фазу переднего шага до момента прикосновения с землей.

**Разновидности бега:**

- обычный бег;

- бег назад;

- бег скрещеным шагом;

- бег приставным шагом.

**Остановка.**

Существует два вида остановки: прыжком и выпадом.

Остановкас помощью прыжка выполняется с помощью низкого, короткого с подпрыгиванием с приземлением на маховую ногу. Маховая нога, из-за необходимости получения равновесия и стабильности, должна быть немного согнута. Прыжок часто выполняется на обе ноги. Главную роль в остановке,с помощью выпада имеет последний шаг в ходе бега. Маховая нога выносится вперед с опорой на пятку и постепенным переносом равновесия на переднюю часть стоп.

**Основное содержание элементов техники движения без мяча в программе составляет:**

- быстрая ходьба (координация, положение рук, ритм и дыхание);

- переход из быстрой ходьбы в бег и снова в ходьбу;

- прямолинейный бег (координация, ритм,взгляд, дыхание, положение тела,равновесие);

- бег, остановка, снова бег (смена ритма, старт, равновесие);

- прогрессия шагов в процессе бега;

- боковой бег приставным шагом;

- боковой бег скрещеным шагом;

- бег назад;

- бег - ускорение с инерцией движения и остановкой;

- криволинейный бег (смена ритма, наклон тела, взгляд);

- прыжки с места (двумя ногами, замах, положение рук, отрыв...);

- прыжки в движении (отрыв одной ногой, разбег, последний шаг длиннее);

- комбинация прыжка, приземления и переход в бег (равновесие, координация);

- бег с поворотами, подпрыгиванием.

**Техническая подготовка.**

Техническая тренировка футболиста - это длительный процесс, связанный с рядом проблем, особенно в фазе перехода обучения технике в условиях соревнований.

Соревновательная деятельность требует непрерывного совершенствования техники и ее регулирования со степенью физической, тактической и психосоциальной подготовки игрока.

Отдельной проблемой является стабильность технической подготовки. "Футбольная техника стабильна только тогда, когда она постоянно и организованно обновляется". Известно широко распространенное мнение, что тренировка элементов футбольной техники строго связана с работой в младших категориях, а вот в работе с взрослыми футболистами этому важному сегменту не посвящено должного внимания, что, в конце концов, исключительно негативно отражается на качестве применяемых технических элементов в игре футболистов.

Не редкое явление, что при выполнении технического элемента доходит до отклонения от стандартных форм выполнения, что в свое время может перерасти в ошибку, которая приведет к неуспешной попытке.

Тренер должен постоянно контролировать игрока и при таких явлениях предпринимать соответствующие меры.

Изучение конкретного технического приёма предполагает последовательное прохождение четырёх этапов обучения:

1. Ознакомления с приёмом.

2. Практического разучивания приёма в облегчённых, специально созданных условиях.

3. Совершенствования выполнения приёма в разнообразных, в том числе и усложнённых условиях.

4. Реализации изучаемого приёма в игровых условиях.

**Характеристика этапов овладения игровыми приёмами**.

таблица 27

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № **и направленность этапа** | **Характер формирования нервных процессов в ЦНС** | **Преимущественное использование средств, методов и условий** |
| Создание представления об игровом приёме | Восприятие и анализ системы движений | Объяснение, показ, демонстрация наглядных пособий |
| Практическое разучивание игрового приёма | Генерализация и концентрация | Расчленённое и целостное разучивание приёма в упражнениях с облегчёнными условиями |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Выполнение игрового приёма в разнообразных условиях | Автоматизация | Целостное выполнение приёма в различных сочетаниях с другими в условиях повышенных требований |
| Реализация приёма в игровых условиях | Помехоустойчивость к действию сбивающих факторов | Выполнение игровых упражнений, участие в учебных и официальных матчах. |

Под технической подготовкой спортсмена понимают обучение основам техники двигательных действий и совершенствование избранных форм спортивной техники (характерных для вида спорта), обеспечивающих достижение высоких спортивных результатов. Для построения процесса обучения технике футбола решающее значение имеет структура обучения специфическим двигательным действиям и составленная на её основе систематизация средств технической подготовки.

Техническая подготовка начинается с этапа обучения базовым элементам техники. На начальном этапе необходимо обучить технике ведения, остановок, передач мяча и простейшим финтам. Основными задачами на данном этапе выступают формирование логического, зрительного и двигательного представления о действии, мотивационной и кондиционной готовности к обучению.

Для формирования представления традиционно применяется объяснительно-иллюстративный тип обучения, метод проблемного изложения и частично-поисковый метод. Для формирования двигательного представления о техническом приеме ввиду малого возраста занимающихся рекомендуется использовать метод целостного обучения, т. к. уровень двигательных способностей часто не позволяет соединить отдельные приемы в техническое действие. При этом подбираются одноцелевые упражнения, которые выполняются в простых условиях: на месте или на малой скорости, без дефицита времени, без сопротивлений и т. д., благодаря чему формируются прочные навыки в стабильных условиях. Внимание занимающихся акцентируется на правильности выполнения технического приема, а не на его результативности.

Для детей, которые имеют низкий уровень координационных способностей и выполняют базовые приемы техники футбола с большим количеством ошибок, необходимо подобрать посильные упражнения, которые они смогут успешно выполнить с минимальным количеством ошибок. Данные подводящие упражнения должны быть направлены на освоение двигательной структуры технических приемов футбола. Их выполнение должно иметь высокую стабильность для формирования четкой двигательной модели. Чем больше положительных эффективных действий, тем больший успех обучения.

**Привыкание к контакту с мячом и развитие «чувства мяча».**

Привыкание к контакту с мячом на поверхности достигается применением определенных процессов, с помощью которых происходит развитие чувства мяча.

Это движение не естественное, поэтому его надо правильно выучить.

С помощью различных упражнений происходит контакт разных частей стопы с мячом, при этом развивается чувство мяча, что облегчает освоить более сложные части футбольной техники. Чувство мяча связанно с кинетикой, нервно-мышечным строением, владением мяча и постановкой своего тела по отношению к мячу, ритмичностью этой взаимосвязи.

Рассматривая вопрос первоначальной фазы в развитии координационных способностей, ловкости, точности и равновесия, структура тренировки должна быть насыщена упражнениями, которые стимулируют развитие указанных способностей.

Программу развития всех видов координационных способностей нужно расширять движением с мячом посредством оригинальной программы, которая содержит свыше ста упражнений. Одновременно, эти упражнения являются основой изучения элементарной техники, которая по этому методу быстро усваивается, а затем легче и эффективней применяется в играх.

Комплекс упражнений на развитие координационных способностей делится на 3 сегмента:

- с мячом в покое;

- с мячом в движении;

- с мячом в воздухе.

В ней более 120 оригинальных упражнений. Упражнения показали себя на практике как эффективные для развития ощущения мяча, развития ритма движения, частоты движения, скорости, равновесия и одновременно отлично себя зарекомендовали для подготовки и введения в тренировки отдельных элементов техник.

Для формирования двигательных представлений о способах выполнения базовых приемов техники применяются адекватные их содержанию подводящие упражнения, представляющие собой «методические лесенки», с помощью которых осваивают элементы приема, главным образом — его основное звено. В качестве подводящих упражнений широко применяются упражнения на «чувство мяча», направленные на формирование двигательного представления и координационной готовности к обучению техническим приемам. На основе простейших движений с мячом в дальнейшем будет строиться обучение более сложным техническим приемам по принципам от простого к сложному.

Упражнения на «чувство мяча» развивают способность тонко дифференцировать выполняемые движения по кинетическим (пространственным, временным, пространственно-временным) и динамическим (величина мышечных усилий, распределение их во времени и пространстве) характеристикам, обеспечивая высокий уровень развития проприоцептивной чувствительности ног.

С учетом характера технических действий с мячом выделяются три группы упражнений на развитие «чувства мяча»:

- упражнения с перекатыванием мяча подошвой;

- упражнения с толканием мяча;

- упражнения с ударами по мячу.

Упражнения на развитие «чувства мяча» с перекатыванием мяча подошвой направлены на освоение в упрощенных условиях биомеханической структуры технических приемов, в которых действия с мячом производятся подошвой. Такими приемами являются некоторые виды остановок и ряд финтов. Упражнения с толканием мяча способствуют освоение биомеханической структуры технических приемов ведения. Одним из наиболее распространенных упражнений, направленных на развитие «чувства мяча» при ударе, является жонглирование.

Бельгийскими специалистами предложен способ, при котором достигается большое количество выполненных ударов по мячу более контролируемым способом: удары наносятся по мячу, который игрок держит в сетке в руке перед собой.

Благодаря освоению двигательной структуры технических приемов через многократное выполнение положительных эффективных действий в упражнениях на «чувство мяча», игрок осваивает большое количество двигательных моделей, на основе которых в дальнейшем строится выполнение ударов по воротам, передач и остановок мяча.

Поэтому основной задачей эксперимента являлось построение системы подводящих упражнений, направленных на освоение двигательной структуры базовых технических приемов в соответствии с требованиями для минимального возраста начального набора в спортивные школы по футболу.

Начинать обучение «чувству мяча» наиболее целесообразно с катания мяча подошвой в виду того, что подошва является наиболее чувствительной частью стопы и контроль мяча ею отличается наибольшей управляемостью. Далее подбираются упражнения, которые направлены на развитие «чувства мяча» других частей стопы и на освоение моторной схемы технических приемов через близкие по своей структуре, но более простые упражнения.

При правильном ведении мяча происходит толчок мяча, а не удар, внешней стороной подъема, поэтому в начале обучения ведению необходимо развить «чувство мяча» внешней части подъема для правильного контакта ноги с мячом. Далее осваивается сам толчок мяча на месте и в движении, однако и на этом этапе сохраняется необходимость использования подошвы.

Обучение разворотам подошвой заключается в перекате мяча подошвой к себе или назад в сочетании с поворотами занимающегося через разные стороны.

**Система подводящих упражнений, для обучения ведению мяча по прямой и разворотам подошвой:**

таблица 28

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Двигать мяч по всей подошве вперед-назад не отрывая ноги от мяча | | |
| Перекат мяча с подошвы на внешнюю сторону подъема и обратно не отрывая ноги от мяча | Покатить мяч назад подошвой перед собой — повернуться и остановить его подошвой другой ноги | Серединой подошвы двигать мяч по диагонали в сторону другой ноги вперед-назад |
| Покатить мяч к себе подошвой — толкнуть мяч перед собой внешней стороной подъема (поочередно двумя ногами) | То же, только одной ногой не отворачиваясь от мяча | Тоже, только в конце остановка мяча внутренней стороной стопы |
| Толкнуть мяч внешней стороной подъема — остановить подошвой (одной ногой, толкать на расстояние шага) | Покатить мяч назад подошвой за собой — остановить подошвой другой ноги | Тоже, только в конце продлить движение мяча в сторону внутренней или внешней стороной стопы |
| Ведение мяча по прямой | Развороты под себя подошвой | Развороты в сторону от себя подошвой |

Развитие «чувства мяча» внутренней стороны стопы благоприятно сказывается на дальнейшем обучении передачам и остановкам мяча данным способом. Начинают обучение с плавных толчков мяча после наступания подошвой, затем обучают перебросам мяча — легким ударам по мячу внутренними сторонами стопы двумя ногами поочередно. Ряд специалистов рекомендует совершенствовать технику разворотов именно после перебросов, так как данным способом достигается в разы большее касание мяча за тренировку.

Перекаты мяча в различных направлениях схожи по своей моторной схеме с убираниями мяча внутренней и внешней стороной стопы.

**Система упражнений для совершенствования «чувства мяча» внутренней стороны стопы, подводящих упражнений для обучения ведению и разворотам:**

таблица 29

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Двигать мяч в стороны перекатом с внешней стороны стопы на подошву и далее на внутреннюю сторону стопы, не отрывая ноги от мяча | | |
| Толкнуть подошвой в сторону от себя и не отрывая ноги от мяча остановить внутренней стороной стопы | Ставить ногу с разных сторон мяча после касания мяча подошвой | |
| Тоже, только не остановить, а толкнуть к другой ноге внутренней стороной стопы | Стоя боком перекаты мяча подошвой себе на ход по прямой дальней ногой | Перекаты вперед в сторону двумя ногами поочередно с продвижением вперед |
| Перебросы мяча между ног | Стоя боком перекаты мяча подошвой себе на ход по прямой ближней ногой | Стоя боком перекаты мяча подошвой себе на ход по прямой ближней ногой |
| Совершенствование «чувства мяча» внутренней стороны стопы для выполнения остановок и передач мяча | Перекаты вокруг себя поочередно двумя ногами | Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы |
|  | Развороты внутренней и внешней стороной стопы |  |

Выполнение ударов с мячом в сетке позволяет добиться выполнения большого количества ударов по мячу более управляемым способом, по сравнению с традиционным набиванием мяча.

**Система подводящих упражнений с мячом в сетке для обучения удару по мячу:**

таблица 30

|  |
| --- |
| Удар подъемом — остановка мяча подошвой |
| Удары подъемом поочередно двумя ногами |
| Удары в стороны с остановками мяча (все внутренними сторонами стопы) |
| Удары в стороны поочередно двумя ногами внутренними сторонами стопы  Удар внутренней стороной стопы вперед — остановка мяча подошвой |
| Удар внутренней стороной стопы вперед — остановка мяча внутренней стороной стопы |
| Поочередно двумя ногами удары внутренними сторонами стопы |

Выполнение разворотов подошвой в прыжке является эффективным средством ведения соревновательной борьбы. Начинают обучение с простых наступаний на мяч, затем смена ноги происходит в безопорном положении. Далее обучают убирать мяч подошвой от противника в различных направлениях в зависимости от его положения. Следующим шагом является обучение сочетать развороты подошвой с другими приемами техники футбола.

**Система подводящих упражнений для обучения разворотам подошвой с прыжком:**

таблица 31

|  |
| --- |
| Наступать на мяч поочередно двумя ногами |
| Наступать на мяч поочередно двумя ногами, смена ноги в прыжке |
| Подошвами катить мяч от одной ноги к другой стоя на месте |
| Подошвами катить мяч от одной ноги к другой, смена ноги в прыжке |
| Прыжки на одной ноге вперед, назад и вокруг себя, двигать мяч носком другой ноги. |

Обучение финтам следует начинать после обучения элементам техники, входящих в состав финтов. В таблице курсивом указаны упражнения, на основе которых строится обучение финтам.

**Система подводящих упражнений для обучения финтам:**

таблица 32

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Толкнуть мяч внешней стороной подъема — остановить подошвой (одной ногой, толкать на расстояние одного шага) | Перекаты вперед в сторону двумя ногами поочередно с продвижением вперед | Двигать мяч по всей подошве вперед-назад не отрывая ноги от мяча |
| Толкнуть мяч вперед внешней стороной подъема — остановить подошвой (смена ноги) | Убирания мяча в стороны внешними сторонами стопы поочередно двумя ногами | Подошвой покатить мяч за опорную ногу — покатить в сторону внутренней сторону стопы |
| Толкнуть мяч вперед внешней стороной подъема — подошвой покатить мяч к другой ноге | Убирание мяча в сторону внешней стороной стопы — переступить этой же ногой за мяч (смена ноги) |  |
| Толкнуть мяч в сторону внешней стороной подъема — подошвой покатить мяч к другой ноге (смена ноги в прыжке) | Ложный шаг в одну сторону — убирание мяча внешней стороной стопы в другую |
| Убирание мяча подошвой под себя с продлением движения мяча внешней стороной стопы | Махи ногой перед мячом поочередно двумя ногами |
|  | Мах ногой перед мячом — убирание мяча внешней стороной стопы другой ноги в противоположную сторону |

**Основные направления процесса совершенствования техники игры.**

Совершенствование техники футбольной игры тесно связано с процессом обучения в свое время логическое продолжение процесса изучения, только в других более усложнённых условиях. Несмотря на это, практика показала, что данный процесс имеет определенные специфические свойства, а так же и свои методы и процедуры.

Всегда надо иметь в виду, что ни один из тех методов и процедур нельзя использовать как "рецепт", соответственно "методический" закон, который не подлежит изменениям и дополнениям. Всегда надо отталкиваться от предположения, что процесс тренировок постоянно изменяется, в зависимости от опыта, научных знаний и требований современной игры. На основании предыдущих опытов, можно увидеть, что некоторые методы и процедуры в процессе тренировки, подтвердили свое значение на практике.

**Метод усложнения внешних факторов:**

Этот метод реализуется с помощью целого ряда специфических методических процедур:

- противодействие полуактивного противника игроку с мячом;

- использование тяжелых положений в начале выполнения упражнений;

- выполнение элементов техники с максимальной скоростью и точностью;

- выполнение технического элемента в ограниченном пространстве;

- выполнение комбинации нескольких технических элементов, на время и др.

**Метод выполнения упражнений в разных состояниях организма:**

Данный метод включает следующие методические приёмы:

- выполнение упражнений в состоянии усталости;

- выполнение упражнений в состоянии сильного эмоционального напряжения;

- выполнение упражнения в постоянном и случайном исключении зрительного контроля;

- выполнение упражнений в ряде предварительных условий;

- выполнение упражнений в ряде ситуационных обстоятельств.

Техника усваивается постепенно и систематически. Программа работы должна соответствовать возрасту и возможностям юных футболистов: с новичками начинается обучение элементов техники футбольной игры;

- начинающие в младшем возрасте усваивают элементарную технику методом обучения;

- в кадетском возрасте заканчивается обучение и начинается процесс тренировок (совершенствования) динамической техники;

- в юниорском периоде должна совершенствоваться элементарная техника;

- в старшем возрасте, наряду с сохранением и улучшением, необходимо ставить акцент на мастерстве и максимальной автоматизации техники.

Главную роль в обучении и совершенствовании техники должны играть

- основные (базовые) элементы техники:

- удары по мячу (ведение, передача, удары в ворота);

- обработка мяча и основные виды отбора мяча у противника. Остальные технические элементы составляют отношение (70%:30%).

Таким методом работы достигается максимальная рациональность технической подготовки. Тенденция заключается в том, чтобы, как можно больше включать в техническую подготовку ситуационных упражнений, соответствующих условиям игры в самом матче.

В футболе важна утилитарная (применимая) техника, никак не "цирковая", которая сама по себе привлекательна, а это значит, техника должна быть полезна в игре.

Методические указания в обучении технических элементов:

- объяснение роли данного технического элемента в игре;

- демонстрация технического элемента;

- свободное выполнение;

- выполнение с коррекцией.

С детьми с 6-7 до 12 лет работа проводится фронтально (всё и постоянно), без разделения на периоды. В работе используются известные методы:

- метод повторения;

- метод упражнений в форме игры;

- метод соревнований.

После 14 лет, работа проводится исключительно методом тренировок, где выделяется 3 периода:

- подготовительный;

- соревновательный;

- переходный.

Обязательна всесторонняя физическая подготовка с особым акцентом на развитие:

- скоростных качеств;

- координации;

- взрывной силы.

**Содержание тематики теоретической подготовки.**

1. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека, профилактики наркомании и вредных привычек (табакокурения, алкоголизма и др.)

Понятия «физическая культура», «спорт», «здоровье», «образ жизни». Физическая культура как компонент общей культуры. Социальные функции спорта. Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках. Возможности их развития и совершенствования средствами гандбола. Негативное влияние наркотических средств, табака и алкоголя на темпы развития и эффективность функционирование систем организма.

2. Состояние и развитие футбола в Мордовии, в России и мире

История возникновения и развития футбола и его разновидностей (мини- и пляжного) в мире. Футбол на Олимпийских играх. Современное состояние и тенденции развития игры. Появление и развитие футбола в России. Достижения российских спортсменов на международной арене. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных, юниорских и клубных команд в международных соревнованиях. Проблемы футбола России и перспективы их разрешения. Появление и развитие футбола в Мордовии. Спортивные достижения Мордовских клубов. Футболисты Мордовии в клубах РФПЛ,ФНЛ,ПФЛ. Современное состояние Мордовского футбола. Международные, федеральные и региональные органы управления развития футбола.

3. Профилактика травматизма, гигиенические требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде

Правила поведения на занятиях и во время соревнований. Разминка футболиста, ее содержание, продолжительность и последовательность выполнения упражнений. Спортивный инвентарь, оборудование, тренажеры. Устройство, установка, правила использования. Площадки для игры в классический, мини- и пляжный футбол. Гигиенические и противопожарные требования к покрытию, освещению и оборудованию. Спортивная экипировка для занятий в закрытых помещениях и на открытых площадках.

Понятие о гигиене и санитарии. Влияние на организм занимающихся различных гигиенических и естественно-средовых факторов. Гигиенические требования к местам занятий и соревнований, одежде и обуви занимающихся. Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний. Гигиена питания. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности спортсменов.

4. Двигательные умения и навыки, физические качества, физическая нагрузка

Двигательные умения и навыки: значение терминов, физиологические механизмы и закономерности формирования. Физические способности и физические качества. Понятие силы. Строение и функции мышц. Сила: статическая, динамическая, взрывная (скоростно-силовая). Понятие быстроты. Двигательная реакция. Быстрота одиночного движения. Частота движений. Понятие гибкости. Подвижность в суставах и факторы ее лимитирующие. Понятие ловкости (координационных способностей). Виды проявления ловкости (равновесие, точность, время овладения движением). Утомление и его типы. Понятие выносливости. Физиологическая основа выносливости. Общая и специальная выносливость. Понятие нагрузки. Тренировочные и соревновательные нагрузки футболистов. Классификация нагрузок М.А. Годика (специализированность, направленность, координационная сложность, величина). Компоненты нагрузки (характер упражнений, интенсивность их выполнения, продолжительность работы, длительность и характер интервалов отдыха).

5. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств

Дидактические принципы обучения (сознательности, активности, доступность, систематичность, наглядность и др.). Этапы овладения приемами игры и их характеристика. Методы и средства обучения игре. Характеристика и классификация физических упражнений. Физиологические механизмы и закономерности воспитания физических качеств. Средства и методы воспитания силовых, скоростных, координационных способностей, гибкости и выносливости.

6. Контроль физического развития, функционального состояния и физической подготовленности, техники выполнения упражнений и режимов физической нагрузки

Виды контроля: оперативный, текущий, этапный. Диагностика физического развития и функционального состояния. Двигательные тесты и процедура тестирования физической подготовленности. Значение и содержание врачебного контроля. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Содержание и методика ведения дневника самоконтроля. Критерии физического развития, функционального состояния, физической подготовленности и техники выполнения упражнений. Нормативные требования к функциональному состоянию и физической подготовленности футболистов на различных этапах становления спортивного мастерства. Параметры и методика регистрации выполняемой физической нагрузки.

7. Система и технологии спортивной подготовки футболистов

Компоненты системы подготовки спортсменов и их характеристика. Организующая, контролирующая и тренирующая функции системы соревнований. Нагрузка соревновательного упражнения футболистов различных амплуа. Основы и структура спортивной тренировки. Характеристика содержания, средств и методов. Виды подготовки и их характеристика. Система вне соревновательных и вне тренировочных факторов: режим дня, режим питания, организация восстановительных процессов, фармакологические и гигиенические средства восстановления.

8. Основы техники и тактики футбола

Техника футбола и ее классификация. Техника выполнения игровых приемов. Структура и биомеханические характеристики приемов игры. Разнообразие и надежность техники. Просмотр кинограмм и видеозаписей выполнения приемов игры. Понятие, элементы и содержание тактики. Понятие игровой ситуации и их градация. Структура тактического действия. Классификация тактики. Основные тактические взаимодействия в нападении и защите. Расстановки и функции игроков в футболе. Просмотр видеозаписей игры высококвалифицированных команд.

9. Правила игры в классическом, мини- футболе

Основные правила классического футбола. Продолжительность игры для разных возрастных групп. Требования к экипировке и внешнему виду играющих. Игра мячом. Борьба с соперником. Наказание за нарушение правил игры. Правила выполнения (начального, углового, бокового, свободного, штрафного). Игра голкипера. Правила замены игроков. Основные правила мини-футбола.

10. Установка на игру и разбор ее результатов

Особенности состава и соревновательной деятельности команды соперника. Используемые им атакующие и оборонительные построения и взаимодействия. Специфика игры ведущих игроков соперника. Рациональные пути противодействия успешной игре конкретной команде соперника и отдельным ее игрокам. Исходные и возможные тактические построения и взаимодействия в конкретном матче. Игровые задания отдельным игрокам команды. Анализ выполнения игроками и командой полученных заданий (включая статистический). Степень реализации собственного игрового потенциала. Оценка достигнутых результатов.

**Рекомендации по организации психологической подготовки**

Приоритетными направлениями психологической подготовки служат:

**-**формирование мотивации занятий спортом;

**-**воспитание волевых качеств;

- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;

- совершенствование быстроты реагирования;

- совершенствование специализированных умений;

- регулировка психической напряженности;

- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;

- управление стартовыми состояниями;

- создание благоприятного психологического климата в команде.

В общении со спортсменами следует придерживаться доброжелательного, слегка ироничного тона. Рекомендуется, чтобы поощрительные замечания превалировали над наказаниями при рациональном соотношении между ними 70-80% на 20-30%.

**Продолжительность восстановления различных биохимических процессов в период отдыха после напряжённой мышечной работы** **(О.М. Мирзоев).**

Таблица 33

|  |  |
| --- | --- |
| **Процессы** | **Время восстановления** |
| Восстановление О2 – запасов в организме | 10-15с |
| Восстановление алактатных анаэробных резервов в мышцах | 2-5мин |
| Оплата алактатного О2 - долга | 3-5 мин |
| Устранение молочной кислоты | 0,5-1,5ч |
| Оплата лактатного О2 - долга | 0,5-1, 5ч |
| Ресинтез внутримышечных запасов гликогена | 12-48ч |
| Восстановление запасов гликогена в печени | 12-48ч |
| Усиление индуктивного синтеза ферментных и структурных белков | 12-72ч |

Выделяют педагогические (методические), психологические и медико-биологические средства восстановления. Педагогические средства следует считать наиболее действенными, поскольку, какие бы эффективными медико-биологические и психологические средства не были бы, они могут рассматриваться только как вспомогательные, содействующие ускорению восстановления и повышению спортивных результатов только при рациональном построении тренировки.

Педагогические (методические) средства восстановления базируются на грамотной организации и построении тренировочного процесса и включают:

- рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма занимающихся:

- рациональное сочетание общих и специальных средств;

- оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-,мезо- и макро-циклов;

- широкое использование переключений деятельности спортсмена;

- введение восстановительных микроциклов;

- рациональное построение общего режима жизни;

- правильное построение отдельного тренировочного занятия;

- создание эмоционального фона тренировки;

- грамотно подобранное содержание разминки и заключительной части занятия;

- использование активного отдыха и расслабления.

К психологическим средствам восстановления относят:

- психотерапию (отдых, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения);

- психопрофилактику (психорегулирующая тренировка: индивидуальная и коллективная);

- психогигиену (разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций).

Среди современных психологических средств следует выделить психическую саморегуляцию – воздействие спортсмена на самого себя с помощью слов и соответствующих мысленных образов по двум направлениям: самоубеждение и самовнушение, а также воздействие музыки и цветомузыки. Однако, эти средства очень индивидуальны.

Медико-биологические средства восстановления включают:

- гигиенические (рациональный режим дня, полноценный сон и отдых, состояние одежды, оборудования, инвентаря);

- физические (массаж, баня, гидропроцедуры, электропроцедуры, световое облучение, гипероксия, магнитотерапия, ультразвук, лазер, фонофорез и др.);

- сбалансированное по составу, энергии, соответствующее характеру нагрузки, климатическим и погодным условиям питание;

- фармакологические (энергетики, вещества пластического действия, витамины и минеральные вещества, адаптогены, гепатопротекторы, вещества стимулирующие кроветворение, иммунокорректоры, антиоксиданты, согревающие, обезболивающие и противоспалительные процедуры).

Тактика применения восстановительных средств зависит от режима тренировочных занятий. Для обеспечения срочного восстановительного эффекта необходимо соблюдать следующие требования:

- при небольшом перерыве между тренировками (4-6 часов) восстановительные процедуры целесообразно проводить сразу после тренировки;

- средства общего и глобального воздействия должны предшествовать локальным процедурам;

- не следует длительное время использовать одно и то же средство, причём средства локального воздействия нужно менять чаще, чем средства общего воздействия;

- в сеансе восстановления не рекомендуется более трёх разных процедурах.

**Планы антидопинговых мероприятий.**

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним разработан план антидопинговых мероприятий (Таблица14). Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- международный стандарт ВАДА по тестированию;

-международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

-международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

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

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

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

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

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

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

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

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

**Примерный план антидопинговых мероприятий**

Таблица 34

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание мероприятия | Форма проведения | Сроки реализации мероприятий |
|  | Информирование спортсменов о запрещённых веществах | Лекции, беседы, индивидуальные консультации | Устанавливаются в соответствии с графиком |
|  | Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами |
|  | Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена |
|  | Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья |
|  | Контроль знаний антидопинговых правил | Опросы и тестирование |
|  | Участие в образовательных семинарах | Семинары |
|  | Формирование критического отношения к допингу | Тренинговые программы |

Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

**ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения спортивной работы и судейства соревнований. Она проводится спортсменами групп спортивного совершенствования и совершенствования спортивного мастерства.

Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

В содержание спортивной работы входит освоение следующих умений и навыков:

-знание терминологии, принятой в футболе;

-подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и

в движении;

-умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры;

-определить ошибку при выполнении технического элемента и указать пути ее исправления;

-составить комплекс упражнений по проведению разминки;

-составить конспект занятия и провести его со спортсменами младших групп под

наблюдением тренера.

Для получения звания судьи по спорту необходимо всем спортсменам освоить следующие умения и навыки:

- оставить простейшее положение о проведении соревнований по футболу.

- умение вести судейскую документацию.

-участвовать в судействе тренировочных игр совместно с тренером.

-судейство тренировочных игр в качестве помощника и главного судьи в поле.

-участвовать в судействе официальных игр в составе судейской бригады.

Для того чтобы спортсмены смогли получить звание «судья по футболу III категории» на этапе совершенствования спортивного совершенствования следует провести семинар по подготовке общественных тренеров и судей. Участники семинара сдают экзамен по теории и практике, который оформляется соответствующим протоколом.

**III СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта футбол, отображены в таблице 19.

– влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта футбол.

Таблица 35

|  |  |
| --- | --- |
| 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

**Развитие скоростных способностей**

Скорость - это способность выполнять двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени. Проявления этого физического качества многообразны. Различаются элементарные и комплексные формы таких проявлений. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений, быстрота начала движений. К комплексным формам проявления данного физического качества относятся скорость старта в простой и сложной ситуациях, скорость стартового разгона, абсолютная (пиковая) скорость, скорость рывково-тормозных действий, скорость выполнения технического приема, скорость переключения от одного действия к другому.

Все компоненты скорости находятся под сильным генетическим контролем и, естественно, поддаются тренировке в минимальной степени. Однако это не значит, что их нельзя развивать с помощью физических упражнений. Например, быстрота реакции во многом зависит от типа нервной системы и является наследственным качеством. Но и это физическое качество способно в определенной степени развиваться под влиянием систематических занятий физическими упражнениями. Частота движений также зависит не только от унаследованных свойств нервной системы, но и в значительной степени от состояния мышц, производящих эти движения. А так как сократительная способность мышц с возрастом и с помощью физических упражнений улучшается, то, следовательно, частота движений, а вместе с ней и скорость выполнения большинства видов движений могут быть увеличены.

Футболу, отличающемуся постоянной и внезапной сменой игровых ситуаций, присущи комплексные формы проявления скорости, основным методом развития которых является повторное выполнение циклических упражнений с предельной и близкой к предельной частотой. Таким упражнением является бег на короткие дистанции в виде повторных ускорений, рекомендуется постепенно, плавно наращивать скорость и увеличивать амплитуду движений, доводя их до максимальных. Большое внимание в тренировке скорости футболистов должно уделяться выполнению упражнений в облегченных условиях (например, бег под уклон, бег за лидером и т.п.). В таких упражнениях занимающийся старается с разгона перейти временно установившийся у него скоростной предел и хотя бы на небольшом расстоянии достичь еще большей скорости.

Таким образом, основой методики развития скорости являются беговые упражнения, выполняемые с максимальной предельной интенсивностью в течение не более 15 с. Перед тем как выполнять такие упражнения, рекомендуется провести разминку длительностью не менее 15-20 мин. Мышцы футболистов должны быть разогреты, т.к. в противном случае может произойти разрыв мышц, связок, вызывающий у занимающихся сильные болевые ощущения. Упражнения с преимущественной направленностью на развитие скорости рекомендуется включать в начало основной части тренировочного занятия, пока нет накопившихся следов неполного восстановления от предшествующих нагрузок.

В целом объем тренировок, направленных на развитие скорости футболистов, не должен быть очень большим. Дозировка должна определяться длительностью или же количеством повторений упражнений. Ориентировочная дозировка для одного упражнения может быть таковой: серия из 5-7 ускорений с интервалами для отдыха между сериями. Причем интервалы отдыха должны быть такими, чтобы последующее упражнение выполнялось при оптимальной работоспособности, позволяющей полностью проявить достигнутый ранее уровень скорости.

**Развитие выносливости**

Выносливость - это способность организма противостоять утомлению или выполнять длительную игровую деятельность без снижения ее эффективности в течение всего матча. Данное физическое качество - одно из важнейших для игроков, посвятивших себя футболу. Выносливость определяется состоянием центральной нервной системы, особенно коры головного мозга, и, конечно, подготовленностью сердечно -сосудистой и дыхательной систем. В то же время, выносливость зависит и от уровня технико-тактической подготовленности занимающихся, умения выполнять двигательные действия экономно, без лишних энергетических затрат.

Мерилом выносливости является время, в течение которого игрок способен поддержать заданную интенсивность. Чтобы правильно подойти к методике развития выносливости, в первую очередь рекомендуется принимать во внимание характер игровой деятельности в футболе, а также той нагрузки, которая приходится на долю игроков в матче. Как известно, деятельность игрока в футболе характеризуется, с одной стороны, кратковременной работой максимальной интенсивности до 3-8 с (рывки, ускорения, прыжки, единоборства и т.п.), а с другой - умеренной работой в отдельные периоды игры.

При определении методов развития выносливости преподаватели должны различать два ее вида - общую и специальную выносливость. Общая выносливость - это способность выполнять различные виды работ на уровне умеренной или малой интенсивности. Основными методами развития данного вида выносливости у футболистов является равномерный и интервальный. Учитывая специфику футбола, рекомендуется развивать как можно лучше дыхательные (аэробные) возможности организма (это требуется для того, чтобы в течение всего матча выдержать высокий темп). Одновременно для выполнения неоднократных рывков необходимо хорошее развитие и анаэробных возможностей.

Для развития общей выносливости у футболистов рекомендуется использовать кросс с ходьбой, бег на средние и длинные дистанции, плавание, бег на лыжах, которые должны выполняться в относительно равномерном темпе. Приемлемы также и ациклические упражнения (круговая тренировка, спортивные и подвижные игры).

В качестве упражнений с большой интенсивностью для развития общей выносливости у футболистов можно рекомендовать повторное пробегание отрезков различной длины с заданной скоростью и с интервалами отдыха до 6 мин, а также многократное повторение общеразвивающих упражнений.

В целом же оптимальной стратегией развития выносливости является использование в занятиях упражнений, задействующих все основные мышечные группы. Отдых между выполнением упражнений должен быть пассивный, а число повторений рекомендуется подбирать таким образом, чтобы серии выполнялись занимающимися при сравнительно устойчивом режиме.

В занятиях со спортсменами 16-17 лет для улучшения аэробных возможностей организма достаточно широко применяется интервальный метод. При этом интенсивность выполнения упражнений не должна превышать 80% от максимальной (ЧСС - 90-170 уд./мин); их продолжительность - от 1 до 3 мин; интервал отдыха - от 30 до 90 с; число повторений - до 10. Если же упражнения выполняются сериями (по 5-6 повторений в каждой), то отдых между сериями должен достигать 6 мин, а число серий в одном занятии - от 2 до 6.

Специальная выносливость - это способность организма занимающихся к поддержанию заданного темпа в течение всего матча. Этот вид выносливости зависит от уровня развития общей выносливости, подготовленности опорно- двигательного аппарата и волевых качеств. В специальной выносливости следует особо выделить скоростную выносливость, т.е. способность игроков выполнять технические приемы и перемещения с высокой скоростью на протяжении всего матча, а также игровую выносливость, т.е. способность игроков вести игру в высоком темпе без снижения эффективности выполнения технических приемов.

Для развития скоростной выносливости рекомендуется использовать упражнения на быстроту, выполняемые многократно (рывки, ускорения; многократно повторяемые сочетания из рывков, остановок, ускорений, поворотов, прыжков; имитационные и основные упражнения по технике игры). Интервальный метод является основным для развития скоростной выносливости. Основным критерием такого развития является время, в течение которого в занятиях поддерживаются заданная скорость или темпы движений.

Дозировка физической нагрузки при этом должна иметь следующие параметры: продолжительность одного повторения - 20-30 с, интенсивность максимальная, интервал отдыха между повторениями - 1-3 мин, количество повторений - 4-8. Высокий темп, характерный для футбола, требует от тренеров-преподавателей развития способности футболистов, полностью выкладываться в определенные промежутки времени, преодолевая в ходе матча значительное утомление от повторяющихся нагрузок высокой интенсивности.

В работе с футболистами рекомендуется также уделять внимание развитию так называемой прыжковой выносливости, т.е. способности многократно повторять прыжки за мячом в высоту, в стороны, вперед, в том числе в условиях единоборства с соперниками. Характер и общий объем нагрузки при выполнении упражнений, направленных на развитие выносливости, определяются с учетом возраста и физической подготовленности занимающихся.

**Развитие мышечной силы**

Сила — это способность преодолевать внешнее сопротивление или же противостоять ему за счет мышечных усилий. Футбол предъявляет достаточно высокие требования к силовым способностям игроков, в значительной степени определяющих быстроту выполнения технических приемов и тактических действий, скорость перемещения, а также имеющих большое значение в проявлении выносливости и ловкости.

Таким образом, футбол требует прежде всего скоростно-силовых способностей, т.е. игроки должны проявлять силовые способности при выполнении движений с мячом и без мяча в очень короткое время. Сила мышц зависит от иннервации центральной нервной системы, физиологического поперечника мышц, особенностей биохимических процессов, протекающих в работающих мышцах, и, конечно, от степени утомления.

Не следует сбрасывать со счетов и умение занимающихся проявлять значительные волевые усилия для преодоления сопротивления с последующим расслаблением. Под влиянием упражнений на силу мышечная масса увеличивается, все больше мышечных волокон вовлекается в активное сокращение, в мышцах усиливается кровообращение, активизируются процессы обмена веществ, увеличиваются энергетические запасы.

Упражнения на силу можно разделить на две большие группы с учетом особенностей режимов, в которых протекает работа мышц, т.е. на динамическую и статическую. Следует иметь в виду, что игрокам в футболе несвойственны статические режимы работы мышц. В связи с этим использование статических упражнений следует ограничить. А при выполнении таких упражнений следует сочетать их с упражнениями на расслабление и гибкость. На каждом этапе многолетней подготовки следует планировать работу по развитию мышечной силы.

**Развитие вестибулярной устойчивости**

Стремительные перемещения, прыжки, неожиданные изменения направления движения, резкие толчки, падения, быстрые повороты головы при ориентировке вызывают значительные раздражения всех отделов вестибулярного аппарата. Поэтому можно утверждать, что достижение высоких результатов в футболе находится в тесной связи с теми возможностями человека, которые в той или иной степени позволяют приспособиться к действиям в непривычных положениях, при перемещениях и выполнении сложных приемов, что определенным образом зависят от вестибулярной устойчивости.

Деятельность вестибулярного анализатора взаимосвязана с деятельностью другим анализаторов, в частности, с мышечно-двигательным и зрительным, а его раздражения оказывают значительное влияние на психомоторные и сенсорные процессы. Раздражение вестибулярного аппарата вызывает замедление скорости, нарушение координации и точности движений, ухудшение зрительных восприятий, при этом значительно ослабевает интенсивность внимания и особенно его распределение, переключение и устойчивость, что выражается в увеличении количества ошибок.

В тренировочном процессе должно быть отведено специальное время для развития вестибулярной устойчивости, необходимо включать в занятия сложно координированные виды упражнений, требующие при выполнении большой активности занимающихся с противодействием неприятных субъективных ощущений — акробатические и гимнастические упражнения, прыжки на батуте, вращательные движения ускорения, частые изменения направления бега, мгновенные остановки, упражнения на равновесие, прыжки в воду, плавание, элементы борьбы и т. д. Однако наибольшее воздействие оказывают те упражнения, которые сопряжены с выполнением того или иного технического приема игры, например, выполнение удара после кувырка или вращательного движения.

**Развитие гибкости**

Гибкость - важнейшее физическое качество, под которым понимаются морфологические свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие амплитуду движений отдельных частей тела. Гибкость позволяет более ярко и экономно проявлять другие физические качества - силу, быстроту, выносливость и ловкость, а также овладевать наиболее совершенными двигательными навыками. Упражнения на гибкость незаменимы для правильного формирования скелета и всего опорно-двигательного аппарата школьников.

В футболе игрок, не обладающей достаточной гибкостью, неспособен с необходимой свободой выполнять технические приемы и чередовать напряжение с расслаблением. Различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость - это способность занимающихся достигать больших амплитуд движений за счет сокращения мышечных групп, окружающих соответствующий сустав. Пассивная гибкость - это способность к достижению наибольшей амплитуды движений в суставах в результате приложения к движущейся части тела внешних сил (усилия партнера, какое-либо отягощение, спортивный снаряд и т.п.).

Гибкость обоих видов специфична для каждого сустава. Так, футболист, обладающий высоким уровнем подвижности в плечевых суставах, не в состоянии обеспечить такого же уровня подвижности в коленных или голеностопных суставах. Следовательно, возникает необходимость разностороннего развития гибкости у футболистов, в т.ч. и направленного повышения уровня гибкости в суставах, наиболее значимых в этой игре. Таким образом, гибкость может быть общей и специальной.

Общая гибкость - это подвижность во всех суставах тела, позволяющая выполнять разнообразные движения с максимальной амплитудой.

Специальная гибкость - это значительная или даже предельная подвижность только в отдельных суставах, которые несут основную нагрузку. Средством для развития гибкости являются упражнения на растягивание. Такие упражнения рекомендуется выполнять пружинисто, сериями по 3-5 ритмических повторений, с постепенным увеличением амплитуды движений (упражнения с партнером, на гимнастических снарядах, с гимнастическими палками и т.п.). Общее количество повторений для каждой группы суставов должно постепенно возрастать.

Предел в амплитуде движений легко ощущается занимающимися через возникновение болевых ощущений в растягиваемых мышцах, и особенно в области, где мышцы переходят в сухожилия. Первое болевое ощущение должно служить сигналом к прекращению упражнения. Благоприятным фактором для развития эластической упругости мышц и связок с помощью упражнений на растягивание могут служить предварительная разминка, применение массажа, упражнения на расслабление, теплый душ.

Ведущим методом для достижения в таких упражнениях максимальной гибкости является повторный метод. Первоначально упражнения на гибкость рекомендуется выполнять ежедневно (утренняя гимнастика, индивидуальная тренировка). Когда необходимый уровень развития будет достигнут, объем упражнений на растягивание уменьшается. Хорошо развитая гибкость достаточно устойчива и может поддерживаться соответствующими упражнениями, которые рекомендуется включать в тренировочные занятия 2-3 раза в неделю с уменьшенной дозировкой. После занятий на гибкость следует обязательно выполнить упражнения на расслабление.

**Развитие координации**

Координация - физическое качество, характеризующее двигательные возможности человека, его способность выполнять двигательные действия правильно и быстро. В футболе это качество складывается из способности игроков быстро и уверенно осваивать по координации действия, правильно решать сложные двигательные задачи, а также быстро перестраивать свою деятельность в соответствии с постоянно изменяющейся игровой обстановкой.

Координация органически связана с силой, быстротой, выносливостью и гибкостью. Рекомендуется развивать это физическое качество, переходя от простых упражнений к более сложным, вводя упражнения на правую и левую стороны, усиливая противодействие занимающихся в парных и групповых упражнениях. Следует учитывать, что выполнение упражнений на координацию требует большой четкости мышечных ощущений и при наступлении у занимающихся утомления дает малый эффект. Вот почему при выполнении таких упражнений (так же, как на быстроту и силу) необходимо использовать интервалы отдыха, достаточные для восстановления.

В целом такие упражнения рекомендуется выполнять тогда, когда у занимающихся отсутствуют следы утомления от предшествующих нагрузок. При работе с вратарями (для развития у них навыков управлять своим телом в безопорном положении) можно использовать упражнения на батуте с применением различных пружинистых мостиков, а также акробатических прыжков.

**Требования к результатам реализации программы**

Таблица 36

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Требования** | **Этапы и годы подготовки** | | | |
| **НП ТГ** | | **СС ВСМ** | |
| Знать: |  |  |  |  |
| - роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек | Х | Х | Х | Х |
| - современное состояние и историю и тенденции развития футбола в мире, России и в Мордовии | Х | Х | Х | Х |
| - методы профилактики травматизма, гигиенические требования и правила техники безопасности использования мест проведения занятий, спортивного оборудования, инвентаря и спортивной одежды | Х | Х | Х | Х |
| закономерности формирования двигательных умений и навыков, средства и методы воспитания физических качеств, способы регламентации и контроля физической нагрузки |  | Х | Х | Х |
| - систему и технологии спортивной подготовки футболистов |  |  | Х | Х |
| - основы техники и тактики футбола | Х | Х | Х | Х |
| - правила игры в классическом и мини- футболе и методику судейства матчей | Х | Х | Х | Х |
| Уметь: |  |  |  |  |
| **- составлять комплексы и выполнять упражнения по развитию физических качеств, общей и специальной разминки с учетом игрового амплуа и индивидуальных особенностей организма** |  |  |  | Х |
| **- демонстрировать должные результаты выполнения контрольных двигательных заданий, предусмотренные настоящей программой, действующими положениями и требованиями к уровню подготовленности** | Х | Х | Х | Х |
| **- выполнять технико-тактические действия в условиях тренировки и соревнований по футболу** |  |  | Х | Х |
| **- осуществлять соревновательную деятельность в соответствии с функциональными обязанностями в составе футбольной команды на должном уровне** |  |  | Х | Х |
| **- контролировать и регулировать выполняемую физическую нагрузку, свою спортивную подготовленность и психическое состояние** |  |  | Х | Х |
| **- обслуживать футбольные матчи в качестве судьи в поле, секретаря и информатора** |  |  | Х | Х |
| **Владеть:** |  |  |  |  |
| **- навыками здорового образа жизни, активной позитивной жизненной позиции** | Х | Х | Х | Х |
| **- способностью выполнения должным образом тренировочных двигательных заданий по развитию физических качеств, совершенствованию в технике выполнения игровых приемов футбола** | Х | Х | Х | Х |
| **- навыками самостоятельного проведения утренней гигиенической зарядки, общей и специальной разминки** |  |  | Х | Х |
| **- способностью осуществлять соревновательную деятельность в составе футбольной команды на соответствующем качественном уровне** |  |  | Х | Х |
| **- навыками самостоятельного управления своим психическим состоянием, степенью своей общей и специальной подготовленности** |  |  | Х | Х |
| **- способностью выполнять тренерские установки и задания в условиях соревновательной деятельности должным образом** |  |  | Х | Х |
| **- навыками обслуживания футбольных матчей в качестве полевого арбитра, судьи-секретаря.** |  |  | Х | Х |

**Виды контроля подготовленности**

В практике спорта выделяют пять видов педагогического контроля, каждый их которых имеет свое функциональное предназначение:

1.Предварительный контроль служит для получения исходных данных уровня подготовленности занимающихся и определения степени их готовности к предстоящим занятиям. Обычно он проводится в начале учебного года. Данные такого контроля позволяют уточнить поставленные задачи, наметить средства и методы их решения.

2.Оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного тренировочного занятия с целью целесообразного чередования на нем нагрузки и отдыха. Например, динамики результатов, демонстрируемых занимающимися при выполнении определенного двигательного задания: времени преодоления заданной дистанции, прыжка в длину или высоту и т.п. в ходе определенного числа повторений или временного интервала.

3.Текущий контроль служит для определения содержания ближайших занятий и величины физической нагрузки на них. С его помощью определяется текущее состояние и уровень подготовленности занимающихся.

4.Этапный контроль предназначен для получения информации о кумулятивном (суммарном) эффекте выполненной в течение одно - трех месяцев работе. Данные, полученные в ходе этапного контроля, позволяют определить эффективность выбранных и реализованных средств, методов и величин физических нагрузок.

5.Итоговый контроль, проводимый в конце учебного года, служит для определения степени реализации поставленных задач, выявления позитивных и негативных сторон реализованного тренировочного процесса и его составляющих. Полученные при этом данные являются основой для последующего планирования тренировочной работы с данным контингентом занимающихся. Сопоставление результатов итогового контроля с нормативными данными позволяет объективно оценить степень подготовленности каждого спортсмена.

В спортивной практике основным методом предварительного, этапного и итогового контроля служит тестирование, т.е. выполнение спортсменами специальных стандартных двигательных заданий с регистрацией продемонстрированного результата.

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

:

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ**

**И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Таблица 37

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 3 x 10 м (не более 9,3 с) | Челночный бег 3 x 10 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 для индивидуального отбора в группу**

**начальной подготовки 1 года обучения (мальчики 8-9 лет)**

Таблица 38

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | | **Баллы** | | | | |
| **2** | **4** | **6** | **8** | **10** |
|  | Бег на 30 м со старта | 6.6 | 6.5 | 6.4 | 6.3 | 6.2 |
|  | (не более 6,6 с) |  |  |  |  |  |
| **Быстрота** | Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с) | 11.8 | 11.7 | 11.6 | 11.5 | 11.4 |
|  | Челночный бег 3 x 10 м | 9.2 | 9.1 | 9.0 | 8.9 | 8.8 |
|  | (не более 9,3 с) |  |  |  |  |  |
|  | Прыжок в длину с места (не менее 135 см) | 135 | 137 | 140 | 142 | 145 |
| **Скоростно-** | Тройной прыжок | 360 | 365 | 370 | 375 | 380 |
| **силовые** | (не менее 360 см) |  |  |  |  |  |
| **качества** | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см) | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| **Выносливость** | Бег на 1000 м (без учета | 2 | 1 |  | Без |  |
|  | времени) | остановки | остановка |  | остановки |  |

Для зачисления в группу начальной подготовки

необходимо набрать минимальное количество – 14 баллов.

**Нормативы для индивидуального отбора в группу**

**начальной подготовки 1 года обучения (девочки 8-9 лет)**

Таблица 39

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | | **Баллы** | | | | |
| **2** | **4** | **6** | **8** | **10** |
| **Быстрота** | Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с) | 6.9 | 6.8 | 6.7 | 6.6 | 6.5 |
| Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с) | 12.0 | 11.9 | 11.8 | 11.7 | 11.6 |
| Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,3 с) | 9.5 | 9.4 | 9.3 | 9.2 | 9.1 |
| **Скоростно- силовые качества** | Прыжок в длину с места (не менее 135 см) | 125 | 126 | 128 | 132 | 135 |
| Тройной прыжок (не менее 360 см) | 300 | 305 | 310 | 315 | 320 |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см) | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| **Выносливость** | Бег на 1000 м(без учета времени) | 3  остановки | 2  остановка | 1  остановка | Без остановки | |

Для зачисления в группу начальной подготовки необходимо набрать минимальное количество – 14 баллов

**НОРМАТИВЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ (мальчики 8-9 лет)**

Таблица 40

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | | **Баллы** | | | | |
| **2** | **4** | **6** | **8** | **10** |
|  | Бег на 30 м со старта | 6.6 | 6.5 | 6.4 | 6.3 | 6.2 |
|  | (не более 6,6 с) |  |  |  |  |  |
| **Быстрота** | Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с) | 11.8 | 11.7 | 11.6 | 11.5 | 11.4 |
|  | Челночный бег 3 x 10 м | 9.2 | 9.1 | 9.0 | 8.9 | 8.8 |
|  | (не более 9,3 с) |  |  |  |  |  |
|  | Прыжок в длину с места (не менее 135 см) | 135 | 137 | 140 | 142 | 145 |
| **Скоростно-** | Тройной прыжок | 360 | 365 | 370 | 375 | 380 |
| **силовые** | (не менее 360 см) |  |  |  |  |  |
| **качества** | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см) | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| **Выносливость** | Бег на 1000 м (без учета | 2 | 1 |  | Без |  |
|  | времени) | остановки | остановка |  | остановки |  |

Для перевода в группу начальной подготовки 2 года обучения необходимо набрать минимальное количество – 14 баллов

**НОРМАТИВЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

**(девочки 8-9 лет)**

Таблица 41

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | | **Баллы** | | | | |
| **2** | **4** | **6** | **8** | **10** |
|  | Бег на 30 м со старта | 6.8 | 6.7 | 6.6 | 6.5 | 6.4 |
|  | (не более 6,6 с) |  |  |  |  |  |
|  | Бег на 60 м со старта | 12.0 | 11.9 | 11.8 | 11.7 | 11.6 |
| **Быстрота** | (не более 11,8 с) |  |  |  |  |  |
|  | Челночный бег 3 x 10 м | 9.4 | 9.3 | 9.2 | 9.1 | 9.0 |
|  | (не более 9,3 с) |  |  |  |  |  |
|  | Прыжок в длину с места | 125 | 126 | 128 | 132 | 135 |
|  | (не менее 135 см) |  |  |  |  |  |
| **Скоростно-** | Тройной прыжок | 310 | 315 | 320 | 325 | 330 |
| **силовые** | (не менее 360 см) |  |  |  |  |  |
| **качества** | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см) | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| **Выносливость** | Бег на 1000 м (без учета времени) | 3  остановки | 2  остановки | 1  остановка | Без остановки | |

Для перевода в группу начальной подготовки 2 года обучения

необходимо набрать минимальное количество – 14 баллов

**НОРМАТИВЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

**НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ ПО ФУТБОЛУ**

**(МАЛЬЧИКИ 9-10 лет)**

Таблица 42

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | | **Баллы** | | | | |
| **2** | **4** | **6** | **8** | **10** |
|  | Бег на 30 м со старта | 6.4 | 6.3 | 6.2 | 6.1 | 6.0 |
|  | (не более 6,6 с) |  |  |  |  |  |
| **Быстрота** | Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с) | 11.6 | 11.5 | 11.4 | 11.3 | 11.2 |
|  | Челночный бег 3 x 10 м | 9.1 | 9.0 | 8.9 | 8.8 | 8.7 |
|  | (не более 9,3 с) |  |  |  |  |  |
|  | Прыжок в длину с места | 145 | 147 | 150 | 152 | 155 |
|  | (не менее 135 см) |  |  |  |  |  |
| **Скоростно-** | Тройной прыжок | 380 | 385 | 390 | 395 | 400 |
| **силовые** | (не менее 360 см) |  |  |  |  |  |
| **качества** | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см) | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| **Выносливость** | Бег на 1000 м (без учета времени) | 1  остановка |  | Без остановки | |  |

Для перевода в группу начальной подготовки 3 года обучения

необходимо набрать минимальное количество – 14 баллов

**НОРМАТИВЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ ПО** **ФУТБОЛУ**

**(ДЕВОЧКИ 9-10 лет )**

Таблица 43

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | | **Баллы** | | | | |
| **2** | **4** | **6** | **8** | **10** |
|  | Бег на 30 м со старта | 6.7 | 6.6 | 6.5 | 6.4 | 6.3 |
|  | (не более 6,6 с) |  |  |  |  |  |
| **Быстрота** | Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с) | 11.8 | 11.7 | 11.6 | 11.5 | 11.4 |
|  | Челночный бег 3 x 10 м | 9.3 | 9.2 | 9.1 | 9.0 | 8.9 |
|  | (не более 9,3 с) |  |  |  |  |  |
|  | Прыжок в длину с места | 135 | 136 | 138 | 142 | 145 |
|  | (не менее 135 см) |  |  |  |  |  |
| **Скоростно-** | Тройной прыжок | 320 | 325 | 330 | 335 | 340 |
| **силовые** | (не менее 360 см) |  |  |  |  |  |
| **качества** | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см) | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| **Выносливость** | Бег на 1000 м(без учета | 2 | 1 |  | Без |  |
|  | времени) | остановки | остановка |  | остановки |  |

Для перевода в группу начальной подготовки 3 года обучения необходимо

набрать минимальное количество – 14 баллов.

**НОРМАТИВЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

**НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 3-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ ПО ФУТБОЛУ**

**(МАЛЬЧИКИ 10-11 лет)**

Таблица 44

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | | **Баллы** | | | | |
| **2** | **4** | **6** | **8** | **10** |
| **Быстрота** | Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с) | 6.2 | 6.1 | 6.0 | 5.9 | 5.8 |
| Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с) | 11.2 | 11.1 | 11.0 | 10.9 | 10.8 |
| Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,3 с) | 9.0 | 8.9 | 8.8 | 8.7 | 8.6 |
| **Скоростно- силовые качества** | Прыжок в длину с места (не менее 135 см) | 150 | 153 | 155 | 158 | 160 |
| Тройной прыжок (не менее 360 см) | 400 | 405 | 410 | 415 | 420 |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см) | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| **Выносливость** | Бег на 1000 м (без учета времени) | Без остановки | | | | |

Для перевода в группу начальной подготовки 3 года обучения необходимо

набрать минимальное количество – 14 баллов

**НОРМАТИВЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

**НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 3-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ ПО ФУТБОЛУ**

**(ДЕВОЧКИ 10-11 лет)**

Таблица 45

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | | **Баллы** | | | | |
| **2** | **4** | **6** | **8** | **10** |
| **Быстрота** | Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с) | 6.6 | 6.5 | 6.4 | 6.3 | 6.2 |
| Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с) | 11.6 | 11.5 | 11.4 | 11.3 | 11.2 |
| Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,3 с) | 9.2 | 9.1 | 9.0 | 8.9 | 8.8 |
| **Скоростно- силовые качества** | Прыжок в длину с места (не менее 135 см) | 140 | 143 | 145 | 148 | 150 |
| Тройной прыжок (не менее 360 см) | 340 | 345 | 350 | 355 | 360 |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см) | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| **Выносливость** | Бег на 1000 м (без учета времени) | 1  остановка | Без остановки | | | |

Для зачисления на тренировочный этап 1 года обучения необходимо

набрать минимальное количество – 14 баллов

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта футбол;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

**НОРМАТИВЫОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ**

**И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**

**СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ.**

Таблица46

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 м90 см) | Прыжок в длину с места (не менее 1 м70 см) |
| Тройной прыжок (не менее 6 м20 см) | Тройной прыжок (не менее 5 м80 см) |
| Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 12 см) | Прыжок в высоту без взмаха 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 |

**НОРМАТИВЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 1-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ ПО ФУТБОЛУ**

**(МАЛЬЧИКИ 11-12 лет)**

Таблица47

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | | **Баллы** | | | | |
| **2** | **4** | **6** | **8** | **10** |
| **Быстрота** | Бег на 15 м с высокого старта, с | 3.4 | 3.3 | 3.2 | 3.1 | 3.0 |
| Бег на 15 м с хода , с | 3.2 | 3.1 | 3.0 | 2.9 | 2.8 |
| Бег на 30 м с высокого старта | 5.5 | 5.4 | 5.3 | 5.2 | 5.1 |
| Бег на 30 м с хода | 5.3 | 5.2 | 5.1 | 5.0 | 4.9 |
| **Скоростно- силовые качества** | Прыжок в длину с места, см | 160 | 163 | 165 | 168 | 170 |
| Тройной прыжок, см | 480 | 485 | 488 | 490 | 495 |
| Прыжок в высоту без взмаха рук, см | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Прыжок в высоту со взмахом рук, см | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| **Сила** | Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы, м | 3 | 3.2 | 3.4 | 3.7 | 4.0 |
| **Техническое мастерство** | Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (кол-во ошибок) | 3 | 2 | 1 | 1 | 0 |
| Вбрасывание аута, м | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой), м | 35 | 38 | 41 | 43 | 45 |
| Жонглирование мячом (кол-во раз) | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 |

Для зачисления на тренировочный этап 2 года обучения необходимо набрать минимальное количество – 26 баллов.

**НОРМАТИВЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 1-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ ПО ФУТБОЛУ**

**(ДЕВОЧКИ 11-12 лет)**

Таблица 48

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | | **Баллы** | | | | |
| **2** | **4** | **6** | **8** | **10** |
| **Быстрота** | Бег на 15 м с высокого старта, с | 3.6 | 3.5 | 3.4 | 3.3 | 3.2 |
| Бег на 15 м с хода , с | 3.4 | 3.3 | 3.2 | 3.1 | 3.0 |
| Бег на 30 м с высокого старта | 5.7 | 5.6 | 5.5 | 5.4 | 5.3 |
| Бег на 30 м с хода | 5.5 | 5.4 | 5.3 | 5.2 | 5.1 |
| **Скоростно- силовые качества** | Прыжок в длину с места, см | 145 | 148 | 150 | 152 | 155 |
| Тройной прыжок, см | 400 | 405 | 410 | 415 | 425 |
| Прыжок в высоту без взмаха рук, см | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Прыжок в высоту со взмахом рук, см | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| **Сила** | Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы, м | 2 | 2.2 | 2.4 | 2.6 | 2.8 |
| **Техническое мастерство** | Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (кол-во ошибок) | 3 | 2 | 2 | 1 | 0 |
| Вбрасывание аута, м | 6 | 8 | 10 | 11 | 12 |
| Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой), м | 20 | 22 | 26 | 28 | 30 |
| Жонглирование мячом (кол-во раз) | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 |

Для зачисления на тренировочный этап 2 года обучения

необходимо набрать минимальное количество – 26 баллов

**НОРМАТИВЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 2-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ ПО ФУТБОЛУ**

**(МАЛЬЧИКИ 12-13 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | | **Баллы** | | | | |
| **2** | **4** | **6** | **8** | **10** |
| **Быстрота** | Бег на 15 м с высокого старта, с | 3.6 | 3.5 | 3.4 | 3.3 | 3.2 |
| Бег на 15 м с хода , с | 3.4 | 3.3 | 3.2 | 3.1 | 3.0 |
| Бег на 30 м с высокого старта | 5.7 | 5.6 | 5.5 | 5.4 | 5.3 |
| Бег на 30 м с хода | 5.5 | 5.4 | 5.3 | 5.2 | 5.1 |
| **Скоростно- силовые качества** | Прыжок в длину с места, см | 145 | 148 | 150 | 152 | 155 |
| Тройной прыжок, см | 400 | 405 | 410 | 415 | 425 |
| Прыжок в высоту без взмаха рук, см | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Прыжок в высоту со взмахом рук, см | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| **Сила** | Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы, м | 2 | 2.2 | 2.4 | 2.6 | 2.8 |
| **Техническое мастерство** | Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (кол-во ошибок) | 3 | 2 | 2 | 1 | 0 |
| Вбрасывание аута, м | 6 | 8 | 10 | 11 | 12 |
| Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой), м | 20 | 22 | 26 | 28 | 30 |
|  |  |  |  |  |  |
| Жонглирование мячом (кол-во раз) | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 |

Таблица 49

Для зачисления на тренировочный этап 3 года обучения

необходимо набрать минимальное количество – 26 баллов

**НОРМАТИВЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 2-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ ПО ФУТБОЛУ**

**(ДЕВОЧКИ12-13 лет)**

Таблица 50

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | | **Баллы** | | | | |
| **2** | **4** | **6** | **8** | **10** |
| **Быстрота** | Бег на 15 м с высокого старта, с | 3.2 | 3.1 | 3.0 | 2.9 | 2.8 |
| Бег на 15 м с хода , с | 3.0 | 2.9 | 2.8 | 2.7 | 2.6 |
| Бег на 30 м с высокого старта | 5.3 | 5.2 | 5.1 | 5.0 | 4.9 |
| Бег на 30 м с хода | 5.1 | 5.0 | 4.9 | 4.8 | 4.7 |
| **Скоростно- силовые качества** | Прыжок в длину с места, см | 160 | 162 | 164 | 166 | 168 |
| Тройной прыжок, см | 520 | 525 | 530 | 535 | 540 |
| Прыжок в высоту без взмаха рук, см | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Прыжок в высоту со взмахом рук, см | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| **Сила** | Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы, м | 3 | 3.2 | 3.4 | 3.6 | 3.8 |
| **Техническое мастерство** | Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (кол-во ошибок) | 3 | 2 | 2 | 1 | 0 |
| Вбрасывание аута, м | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 |
| Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой), м | 30 | 32 | 36 | 38 | 40 |
| Жонглирование мячом (кол-во раз) | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 |

Для зачисления на тренировочный этап 3 года обучения

необходимо набрать минимальное количество – 26 баллов

**НОРМАТИВЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 3-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ ПО ФУТБОЛУ**

**(МАЛЬЧИКИ 12-13 лет)**

Таблица 51

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | | **Баллы** | | | | |
| **2** | **4** | **6** | **8** | **10** |
|  | Бег на 15 м с высокого | 2.8 | 2.7 | 2.6 | 2.5 | 2.4 |
|  | старта, с |  |  |  |  |  |
|  | Бег на 15 м с хода , с | 2.4 | 2.3 | 2.2 | 2.1 | 2.0 |
| **Быстрота** | Бег на 30 м с высокого старта | 4.9 | 4.8 | 4.7 | 4.6 | 4.5 |
|  | Бег на 30 м с хода | 4.6 | 4.5 | 4.4 | 4.3 | 4.2 |
|  | Прыжок в длину с места, см | 190 | 193 | 195 | 198 | 200 |
| **Скоростно- силовые** | Тройной прыжок, см | 620 | 625 | 628 | 630 | 635 |
| Прыжок в высоту без взмаха | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| рук, см |  |  |  |  |  |
| **качества** | Прыжок в высоту со взмахом рук, см | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| **Сила** | Бросок набивного мяча | 6 | 6.2 | 6.4 | 6.6 | 6.8 |
| весом 1 кг из-за головы, м |  |  |  |  |  |
|  | Ведение мяча, обводка стоек | 2 | 1 | 1 | 0 | 0 |
| **Техническое** | и удар по воротам (кол-во ошибок) |  |  |  |  |  |
| Вбрасывание аута, м | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| **мастерство** | Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой), м | 55 | 57 | 60 | 62 | 65 |
|  | Передача мяча на точность | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
|  | (число попаданий) |  |  |  |  |  |
|  | Жонглирование мячом | 25 | 28 | 30 | 32 | 35 |
|  | (кол-во раз) |  |  |  |  |  |

Для зачисления на тренировочный этап 4 года обучения

необходимо набрать минимальное количество – 28 баллов

**НОРМАТИВЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 3-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ ПО ФУТБОЛУ**

**(ДЕВОЧКИ13-14 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | | **Баллы** | | | | |
| **2** | **4** | **6** | **8** | **10** |
|  | Бег на 15 м с высокого | 3.0 | 2.9 | 2.8 | 2.7 | 2.6 |
|  | старта, с |  |  |  |  |  |
|  | Бег на 15 м с хода , с | 2.6 | 2.5 | 2.4 | 2.3 | 2.2 |
| **Быстрота** | Бег на 30 м с высокого старта | 5.1 | 5.0 | 4.9 | 4.8 | 4.7 |
|  | Бег на 30 м с хода | 4.8 | 4.7 | 4.6 | 4.5 | 4.4 |
|  | Прыжок в длину с места, см | 170 | 172 | 174 | 176 | 178 |
| **Скоростно- силовые** | Тройной прыжок, см | 580 | 585 | 590 | 595 | 600 |
| Прыжок в высоту без взмаха | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| **качества** | рук, см |  |  |  |  |  |
| Прыжок в высоту со взмахом рук, см | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| **Сила** | Бросок набивного мяча | 4 | 4.2 | 4.4 | 4.6 | 4.8 |
| весом 1 кг из-за головы, м |  |  |  |  |  |
|  | Ведение мяча, обводка стоек | 3 | 2 | 2 | 1 | 0 |
|  | и удар по воротам (кол-во ошибок) |  |  |  |  |  |
| **Техническое мастерство** | Вбрасывание аута, м | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой), м | 40 | 42 | 46 | 48 | 50 |
|  | Жонглирование мячом | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
|  | (кол-во раз) |  |  |  |  |  |

Таблица 52

Для зачисления на тренировочный этап 4 года обучения необходимо набрать минимальное количество – 26 баллов

**НОРМАТИВЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 4-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ ПО ФУТБОЛУ (ЮНОШИ 15-16 лет)**

Таблица 53

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | | **Баллы** | | | | |
| **2** | **4** | **6** | **8** | **10** |
| **Быстрота** | Бег на 15 м с высокого старта, с | 2.65 | 2.62 | 2.6 | 2.55 | 2.53 |
| Бег на 15 м с хода , с | 2.25 | 2.2 | 2.15 | 2.1 | 2.0 |
| Бег на 30 м с высокого старта | 4.7 | 4.6 | 4.5 | 4.4 | 4.3 |
| Бег на 30 м с хода | 4.4 | 4.3 | 4.2 | 4.1 | 4.0 |
| **Скоростно- силовые качества** | Прыжок в длину с места, см | 200 | 202 | 205 | 208 | 210 |
| Тройной прыжок, см | 630 | 635 | 638 | 640 | 645 |
| Прыжок в высоту без взмаха рук, см | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Прыжок в высоту со взмахом рук, см | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| **Сила** | Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы, м | 7 | 7.2 | 7.4 | 7.6 | 7.8 |
| **Техническое мастерство** | Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (кол-во ошибок) | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 |
| Вбрасывание аута, м | 18 | 20 | 22 | 24 | 25 |
| Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой), м | 65 | 67 | 70 | 72 | 75 |
| Передача мяча на точность (число попаданий) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Жонглирование мячом (кол-во раз) | 40 | 43 | 45 | 48 | 50 |

Для зачисления на тренировочный этап 4 года обучения

необходимо набрать минимальное количество – 28 баллов

**НОРМАТИВЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 4-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ ПО ФУТБОЛУ (ДЕВУШКИ 15-16 лет)**

Таблица 53

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | | **Баллы** | | | | |
| **2** | **4** | **6** | **8** | **10** |
| **Быстрота** | Бег на 15 м с высокого старта, с | 2.9 | 2.8 | 2.75 | 2.7 | 2.65 |
| Бег на 15 м с хода , с | 2.5 | 2.45 | 2.4 | 2.35 | 2.3 |
| Бег на 30 м с высокого старта | 5.0 | 4.9 | 4.8 | 4.7 | 4.6 |
| Бег на 30 м с хода | 4.7 | 4.6 | 4.5 | 4.4 | 4.3 |
| **Скоростно- силовые качества** | Прыжок в длину с места, см | 180 | 182 | 184 | 186 | 188 |
| Тройной прыжок, см | 590 | 595 | 600 | 605 | 610 |
| Прыжок в высоту без взмаха рук, см | 11 | 12 | 14 | 15 | 16 |
| Прыжок в высоту со взмахом рук, см | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| **Сила** | Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы, м | 5 | 5.2 | 5.4 | 5.6 | 5.8 |
| **Техническое мастерство** | Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (кол-во ошибок) | 2 | 2 | 1 | 1 | 0 |
| Вбрасывание аута, м | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 |
| Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой), м | 55 | 57 | 60 | 62 | 65 |
| Передача мяча на точность (число попаданий) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Жонглирование мячом (кол- во раз) | 20 | 22 | 24 | 26 | 28 |

Для зачисления на тренировочный этап 4 года обучения

необходимо набрать минимальное количество – 28 баллов

**НОРМАТИВЫ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 5-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ ПО ФУТБОЛУ**

**(ЮНОШИ 17-18 лет)**

Таблица 54

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | | **Баллы** | | | | |
| **2** | **4** | **6** | **8** | **10** |
| **Быстрота** | Бег на 15 м с высокого старта, с | 2.6 | 2.58 | 2.55 | 2.52 | 2.5 |
| Бег на 15 м с хода , с | 2.2 | 2.18 | 2.15 | 2.1 | 2.0 |
| Бег на 30 м с высокого старта | 4.7 | 4.6 | 4.5 | 4.4 | 4.3 |
| Бег на 30 м с хода | 4.4 | 4.3 | 4.2 | 4.1 | 4.0 |
| **Скоростно- силовые качества** | Прыжок в длину с места, см | 210 | 212 | 215 | 218 | 220 |
| Тройной прыжок, см | 630 | 635 | 638 | 640 | 645 |
| Прыжок в высоту без взмаха рук, см | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Прыжок в высоту со взмахом рук, см | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| **Сила** | Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы, м | 7,5 | 7.8 | 8.0 | 8.2 | 8.5 |
| **Техническое мастерство** | Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (кол-во ошибок) | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 |
| Вбрасывание аута, м | 20 | 22 | 24 | 26 | 28 |
| Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой), м | 75 | 77 | 80 | 82 | 85 |
| Передача мяча на точность (число попаданий) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Жонглирование мячом (кол-во раз) | 45 | 48 | 50 | 53 | 55 |

Для прохождения итоговой аттестации

необходимо набрать минимальное количество – 28 баллов

**НОРМАТИВЫ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 5-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ ПО ФУТБОЛУ**

**(ДЕВУШКИ 17-18 лет)**

Таблица 55

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | | **Баллы** | | | | |
| **2** | **4** | **6** | **8** | **10** |
|  | Бег на 15 м с высокого | 2.9 | 2.8 | 2.75 | 2.7 | 2.65 |
|  | старта, с |  |  |  |  |  |
| **Быстрота** | Бег на 15 м с хода , с | 2.5 | 2.45 | 2.4 | 2.35 | 2.3 |
| Бег на 30 м с высокого старта | 5.0 | 4.9 | 4.8 | 4.7 | 4.6 |
|  | Бег на 30 м с хода | 4.6 | 4.55 | 4.5 | 4.4 | 4.3 |
|  | Прыжок в длину с места, см | 180 | 182 | 184 | 186 | 188 |
| **Скоростно- силовые** | Тройной прыжок, см | 590 | 595 | 600 | 605 | 610 |
| Прыжок в высоту без взмаха | 11 | 12 | 14 | 15 | 16 |
| рук, см |  |  |  |  |  |
| **качества** | Прыжок в высоту со взмахом рук, см | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| **Сила** | Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы, м | 5 | 5.2 | 5.4 | 5.6 | 5.8 |
|  | Ведение мяча, обводка стоек | 2 | 2 | 1 | 1 | 0 |
| **Техническе мастерство** | и удар по воротам (кол-во ошибок) |  |  |  |  |  |
| Вбрасывание аута, м | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 |
| Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой), м | 60 | 53 | 65 | 67 | 70 |
|  | Передача мяча на точность (число попаданий) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
|  | Жонглирование мячом (кол-во раз) | 25 | 27 | 30 | 33 | 35 |

Для прохождения итоговой аттестации необходимо

набрать минимальное количество – 28 баллов.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ** **И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ** **ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Таблица 56

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| **Юноши** | **Девушки** |
| **Быстрота** | Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,53 с) | Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,80 с) |
| Бег на 15 м с хода (не более 2,14 с) | Бег на 15 м с хода (не более 2,40 с) |
| Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,60с) | Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,90 с) |
| Бег на 30 м с хода (не более 4,30 с) | Бег на 30 м с хода (не более 4,55 с) |
| **Скоростно-силовые качества** | Прыжок в длину с места (не менее 2 м 10 см) | Прыжок в длину с места (не менее 1 м90 см) |
| Тройной прыжок (не менее 6 м60 см) | Тройной прыжок (не менее 6 м20 см) |
| Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 18 см) | Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 12 см) |
| Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 27 см) | Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см) |
| **Сила** | Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 9 м) | Бросок набивного мяча весом 1 кгиз-за головы (не менее 6 м) |
| **Техническое мастерство** | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| **Спортивный разряд** | Первый спортивный разряд | Первый спортивный разряд |

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

- достижение результатов уровня спортивных команд Российской Федерации;

-повышение стабильности, демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Таблица 57

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| **Юноши** | **Девушки** |
| **Быстрота** | Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,35 с) | Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,53с) |
| Бег на 15 м с хода (не более 1,93 с) | Бег на 15 м с хода (не более 2,14с) |
| Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,24с) | Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,60с) |
| Бег на 30 м с хода (не более 3,88с) | Бег на 30 м с хода (не более 4,30 с) |
| **Скоростно-силовые качества** | Прыжок в длину с места (не менее 2 м 50 см) | Прыжок в длину с места (не менее 2 м10 см) |
| Тройной прыжок (не менее 7 м50 см) | Тройной прыжок (не менее 6 м60 см) |
| Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 29см) | Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 18 см) |
| Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 40 см) | Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 27 см) |
| **Сила** | Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 12 м) | Бросок набивного мяча весом 1 кгиз-за головы (не менее 9 м) |
| **Техническое мастерство** | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| **Спортивный разряд** | Кандидат в мастера спорта | Кандидат в мастера спорта |

**IV ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Список литературных источников, рекомендуемых при реализации Программы:

**Учебная литература для педагогов:**

1. П.А. Рудик, А.Ц. Пуни, Н.А. Худадов «Психологическая подготовка спортсменов различных видов спорта к соревнованиям» Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 1968 г.

2. П.А. Рудик «Психология спорта» Государственное издательство «Физкультура и спорт». Москва 1968 г.

3. П.А. Рудик, А.Ц. Пуни «Психологическая подготовка спортсмена» Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 1965 г.

4. Брайент ДЖ, Кретти «Психология в современном спорте» Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 1978 г.

5. М.Л. Линейкий «Внушение и мы» Изд-во «Знание». Москва 1983 г.

6. В. Параносич, Л. Лазаревич «Психодинамика спортивной группы» (советы тренеру) Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 1977 г.

7. Н.Н. Романов « Физическая культура и спорт - в быт народа» Изд – во « Физкультура и спорт» Москва 1962

8. В.М. Выдрин « Спорт в современном обществе» Изд – во « Физкультура и спорт» Москва 1980 медицине.

9. В.П. Филин, Н.А. Фомин « Основы юношеского спорта» Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 1980 г.

10. В.Г. Фролов, Г.П. Юрко « Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста» Изд – во « Просвещение». Москва 1983 г.

11. Под общей редакцией В.И. Козловского перевод статей венгерских авторов Б. Вирцер « Подготовка футболистов» Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 1977 г

12. Н.В. Зимкин « Физиологическая характеристика и методы определения выносливости в спорте»

Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 1972 г.

13. В.Ю. Верхошанский « Основы специальной соловой подготовки в спорте» Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 1977 г.

14. А.О.Романов « Учебник спортсмена» Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 1964 г.

15. « Физическое воспитание учащихся в профтехучилищах» Изд – во « Высшая школа» Москва 1968 г.

16. А.П. Колтановкий « Методические рекомендации 2» ( для физкультурно – оздоровительных занятий населения по месту жительства выпуск 2) Изд – во: «Государственный комитет РСФСР по физической культуре и спорту Российский республиканский совет ВДФСО профсоюзов» Москва 1989 г.

17. А.М. Грсис « Родители – трениры, партнеры, судьи». Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 1976 г.

18. М.Г. Каменцер « Спортшкола в школе». Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 1985 г.

19. С.Н. Андреев «Играй в мини- футбол» Изд – во « Советский спорт» Москва 1989 г.

20. Петр Благуш « К теории тестирования двигательных способностей» Изд – во: «Физкультура и спорт». Москва 1982 г.

21. В.П. Филина « Скоростно – силова подготовка юных спортсменов» Изд – во: «Физкультура и спорт». Москва 1968 г.

22. К. Гриндлер, Х. Пальке, Х. Хеммо « Техническая и тактическая подготовка футболистов» Изд – во: «Физкультура и спорт». Москва 1976 г.

23. В.П. Филин « Вопросы юношеского спорта» Изд – во: «Физкультура и спорт». Москва 1967 г.

24. А.П. Лаптев, А.А. Сучилина « Юный футболист» Изд – во: «Физкультура и спорт». Москва 1983 г.

25. А. Исаев, Ю. Лукашин. « Футбол» Изд – во: «Физкультура и спорт». Москва 1967 г.

26. Утверждена комитетом по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР «Футбол» программа для детско – юношеских школ и специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва Изд – во: Москва 1977 г.

27. Сектор футбола и хоккея « Учебно – тренировочная работа по футболу в коллективе физкультуры» Изд – во: Москва 1961 г.

28. Фонд национальная академия футбола. С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва «Теория и методика футбола. ТОМ 1. Техника игры» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.

29. Фонд национальная академия футбола. Альманах «пособие для футбольных тренеров» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.

30. Шон Грин « Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 5-8 лет. Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г.

31. Шон Грин « Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 9-12 лет. Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г.

32. Шон Грин « Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 13-16 лет. Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г.

33. А.Кузнецов «Футбол» Профиздат, Москва 2011 г.

34.Поурочная Программа Подготовки юных Футболистов 6 – 9 ЛЕТ. Авторы: Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А., Котенко Н.В. 35.Программа Подготовки Футболистов 10– 14 лет . Авторы Министерство спорта, РФС, НФС, Адидас.

**Учебная литература для обучающихся:**

38. Фонд национальная академия футбола. Б.Г. Чирва «Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для тренировки техники игры» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.

39. Фонд национальная академия футбола. С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва «Футбол. Тренировка вратарями ловли и отражения мячей «на противоходе» и «на два темпа» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.

40. Фонд национальная академия футбола. С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва «Футбол. Антиципация в игре вратарей» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.

41. Фонд национальная академия футбола. Массимо Люкези «Футбол. Анализ тактики атакующих действий» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.

42. Фонд национальная академия футбола. Массимо Люкези «Обучение системе игры 4-3-3» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.

43. Фонд национальная академия футбола. Б.Г. Чирва «Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.

44. Фонд национальная академия футбола. Робин Джоунс, Том Трэнтер «Футбол. Тактика защиты и нападения» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.

45. Фонд национальная академия футбола. А.А. Сорокин, И.С. Комолов, Д.Б. Никитюк «Организация спортивного питания юных футболистов» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.

46. Майкл Бил « 140 игровых упражнений. Игра в численном неравенстве и завершение атаки». Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г.

47. Мартин Бидзинский « Искусство первого касания мяча. Как подготовить техничного футболиста». Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г.

48. Шон Грин «Программа юношеских тренировок. Тренировка Вратарей». Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г.

49. Хан Бергер «Уроки футбола для молодежи 6-11 лет. Овладеть мячом и учиться играть в команде». Изд-во: ООО «Агентство «КРПА Олимп»» Фонд «Национальная академия футбола», 2010 г.

50. Хан Бергер «Уроки футбола для молодежи 12-13 лет. Обучение с базовых задач. Матч 11х11». Изд-во: ООО «Агентство «КРПА Олимп»» Фонд «Национальная академия футбола», 2010 г.

51. Хан Бергер «Уроки футбола для молодежи 14-15 лет. Распределение основных задач внутри команды». Изд-во: ООО «Агентство «КРПА Олимп»» Фонд «Национальная академия футбола», 2010 г.

52. Хан Бергер «Уроки футбола для молодежи 16-19 лет. Учиться играть в команде. Побеждать командой». Изд-во: ООО «Агентство «КРПА Олимп»» Фонд «Национальная академия футбола», 2010 г.

**Рекомендуемая литература.**

1. Футбол. Проект. Программа и методические рекомендации для учебно-­тренировочной работы спортивных школ - М., РФС, 1993г.

2. Футбол: учебник для институтов физической культуры - под ред. Полижкиса М.С., Выжгина В.А. - М., Физкультура, образование и наука, 1999г.

3. Теория методика Физического воспитания - учебник для институтов. Физкультура - под общей редакцией JI.II. Матвеева, А.11овикова, 2-е изд., М., ФиС, 1986г.

4. Футбол: поурочная программа для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ и СДЮСШОР, Главное управление научно- методической работы, - М., 1986г.

5. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх, М., ФиС, 1980г.

6. Гагаева Г.М., Психология футбола, М., ФиС, 1969г.

7. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом М., ФиС, 1981г.,

8. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М.. ФиС, 1980г.,

9. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов - М., 1974г.

10. Гриндлер К. и др. - техническая и тактическая подготовка футболистов, пер. с немецкого - М., ФиС, 1976г.

Перечень Интернет-ресурсов

1) Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;

2). Министерство спорта Российской Федерации [http://www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru/) 3)Официальный интернет-сайт РУСАДА [Электронный ресурс] (http://www.rusada.ru/).

4)Официальный интернет-сайт ВАДА [Электронный ресурс] (http://www.wada-ama.org/).

5)Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс] (http://lib.sportedu.ru/