

Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа Усть-Вымского района»

**ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
ФУТБОЛ**

Программа разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 марта 2013 г. № 147.

Срок реализации программы:

на этапе начальной подготовки-3 года

на тренировочном этапе – 5 лет;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений.

Айкино
2017

СОДЕРЖАНИЕ

Наименование раздела	Стр.
Пояснительная записка	5
1. Нормативная часть	9
1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки. Минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по футболу	9
1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки	12
1.3. Режимы тренировочной работы	13
1.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	17
1.5. Предельные тренировочные нагрузки	18
1.6. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях	19
1.7. Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	20
1.8. Объем индивидуальной спортивной подготовки	22
1.9. Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, циклов)	25
2. Методическая часть	27
2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	27
2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	29

2.3.	Рекомендации по планированию спортивных результатов	36
2.4.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля подготовки	36
2.5.	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды	38
2.6.	Рекомендации по организации психологической подготовки	50
2.7.	План применения восстановительных средств	53
2.8.	План антидопинговых мероприятий	59
2.9.	План инструкторской и судейской практики	61
3.	Система контроля и зачётные требования	62
3.1.	Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта	62
3.2.	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки	71
3.3.	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.	73
3.3.1.	Контрольные нормативы для зачисления (по этапам)	73
3.3.2.	Контрольные нормативы для перевода с этапа на этап.	74
3.4.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по	76

организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

4.	Перечень информационного обеспечения	82
4.1.	Список литературных источников	82
4.2.	Перечень Интернет-ресурсов	83

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Модифицированная программа спортивной подготовки по виду спорта футбол для Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа Усть-Вымского района» (далее – Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта футбол (утвержден приказом Минспорта России от 27 марта 2013 года № 147);
- приказом Минспорта России «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 года № 1125;
- приказом Минспорта России «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации от 30 октября 2015 г. № 999;

Краткая характеристика вида спорта футбол.

Футбол одна из самых популярных спортивных игр. Коллективный характер футбольной деятельности предопределяет проявление игроками своих лучших морально-волевых качеств: ответственности и дисциплинированности, уважения к партнерам и сопернику, взаимовыручке, смелости и решительности, настойчивости и инициативности. Элементы футбола благодаря разнообразным проявлениям физических качеств, тактического мышления, часто используются в других видах спорта как дополнительное средство подготовки. Футбол широко используется в различных звеньях системы физического воспитания.

Футбол - игра со своими законами и правилами. Кроме того, в футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, свойственные всем видам спорта. И поэтому тренировочный процесс должен быть построен на основе этих закономерностей и принципов.

Например, одной из закономерностей в основе эффективной техники лежит хорошая внутримышечная и межмышечная координация, которая сможет развиваться и совершенствоваться только при многократном повторении одного и того же технического приема вначале в стандартных, а потом и в самых разнообразных условиях. Чем больше число повторений, тем прочнее образ.

Прежде чем играть, нужно освоить технические приемы, научиться соединять разные приемы и комбинации, необходимые для решения задач каждого игрового эпизода. И наконец, рассматривать игру как набор игровых эпизодов в соответствии со стратегией, предложенной тренером.

Тренер должен понимать, что у мальчиков и девочек есть своя специфическая психология, особый ряд взаимоотношений с партнерами, особенности протекания физиологических и биохимических процессов, и тренировки с ними не должны быть уменьшенными копиями тренировок взрослых спортсменов.

Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Занятия футболом расширяют возможности эстетического воздействия на занимающихся, развивая у спортсменов стремление к физической красоте, к творческим проявлениям, к эстетически оправданному поведению. Сегодня красота футбола олицетворяется не только в демонстрации техники, в

исполнительском мастерстве отдельных игроков, в эффективном завершении игровых эпизодов. Чувство прекрасного вызывают и сам процесс игры, его композиция, коллективизм и взаимодействия игроков.

Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся, развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Круглогодичные занятия футболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают футбол эффективным средством активного отдыха. Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям занимающиеся футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые.

**Основные показатели состояния вида спорта в
МБУ «СШ Усть-Вымского района» осуществляющем
спортивную подготовку по футболу.**

Особенности спортивной подготовки в МБУ «СШ Усть-Вымского района» (далее - СШ) с учетом специфики вида спорта футбол заключаются в следующем:

1. Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития спортсменов;

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка футболистов осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Настоящая Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки спортсменов в СШ и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по футболу. Реализация Программы рассчитана на период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной подготовки, заканчивая этапом спортивного совершенствования, и ставит конечной целью подготовку спортсменов высокой квалификации, резерва сборных профессиональных команд Республики Коми и Российской Федерации.

В рамках Программы по спортивной подготовке предусмотрены следующие этапы спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (до года, свыше года);
- тренировочный этап (этап спортивной специализации до 2-х лет и свыше 2-х лет обучения);
- этап совершенствования спортивного мастерства.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в СШ — воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд республики, страны.

Спортивная подготовка в СШ строится на основе данной программы и рассчитана на календарный год (52 недели).

Основными задачами на этапах начальной подготовки (НП) является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта футбол, мигни-футбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;

— отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта футбол, мини-футбол.

на тренировочном этапе (ТЭ):

— 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, мини-футбол;

— формирование спортивной мотивации;

— укрепление здоровья спортсменов.

этапа спортивного совершенствования (СС):

— 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.

1. Нормативная часть Программы.

1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки. Минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по футболу.

Нормативные требования к продолжительности этапов спортивной подготовки, минимальному возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальному количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах СШ на этапах, соответствуют ФССП

**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**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	12 - 14	До 1 года -30 Свыше года - 24
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	12 - 14	20
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	2 - 6	14

В рамках реализации Программы спортивной подготовки по футболу, возможно проведение тренировочных занятий со спортсменами из разных групп. При этом необходимо соблюдать следующие условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не должна превышать двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы в соответствии с примечанием 2 Приложения 1 к приказу Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 .

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, и представлены в таблицах 2, 3, 4.

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с)	Бег на 30 м со старта (не более 6,9 с)
	Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с)	Бег на 60 м со старта (не более 12,0 с)
	Челночный бег 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
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

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

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

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 4,60 с)	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 м 90 см)
	Тройной прыжок (не менее 6 м 60 см)	Тройной прыжок (не менее 6 м 20 см)
	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 18 см)	Прыжок в высоту без замаха 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 кг из-за головы (не менее 6 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки.

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 СШ.

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 № 5).

Таблица 5

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

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования 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
Специальная физическая подготовка (%)	4 - 6	4 - 6	9 - 11	9 - 11	9 - 11
Техническая подготовка (%)	35 - 45	35 - 45	26 - 34	18 - 23	13 - 17
Тактическая, теоретическая, Психологическая подготовка (%)	9 - 11	9 - 11	9 - 11	9 - 11	13 - 17
Технико- тактическая (интегральная) подготовка (%)	22 - 28	22 - 28	26 - 34	31 - 39	35 - 45
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	4 - 6	4 - 6	5 - 8	5 - 8	8 - 10

1.3. Режимы тренировочной работы.

Основными формами процесса тренировки в СШ являются тренировочные занятия, теоретические занятия, тренировки по индивидуальному плану, тренировочные сборы, 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;
- специализированность;
- величина;
- 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 рабочей 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 супер компенсационном). 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 нахождения на футбольном поле.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку в СШ планируются тренировочные сборы (согласно федеральным стандартам спортивной подготовки по виду спорта футбол), являющиеся составной частью тренировочного процесса. Перечень тренировочных сборов представлен в таблице 6.

**ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СБОРЫ СОГЛАСНО ФЕДЕРАЛЬНЫМ СТАНДАРТАМ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ФУТБОЛ**

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора
		ЭСС	ТЭ	ЭНП	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям					
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы					
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	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	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

1.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта футбол, соответствуют требованиям, установленным ФССП, и представлены в таблице 7.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ ЛИЦ,
ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ ПО ВИДУ СПОРТА ФУТБОЛ В СШ**

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Контрольные	1	1	1	2	2
Отборочные	-	-	1	2	1
Основные	1	1	2	2	2
Всего игр	22	22	28	28	32

Планируемая спортивная деятельность спортсменов в рамках Программы спортивной подготовки по виду спорта футбол в СШ формируется ежегодно в форме календарного плана спортивных и спортивно-массовых мероприятий на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Республики Коми.

1.5. Предельные тренировочные нагрузки спортсменов.

Предельные тренировочные нагрузки спортсменов в СШ на всех этапах по виду спорта футбол и соотношение нагрузки на этапах по программе спортивной подготовки соответствуют требованиям, установленным ФССП, и представлены в таблице 8.

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования Спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	7	9	12	14
Количество тренировок в неделю	4	4 - 5	5 - 6	5 - 7	7 - 12
Общее количество часов в год	312	364	468	624	728
Общее количество тренировок в год	208	260	312	364	624

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.

1.6. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях.

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, строго соответствуют требованиям, установленным в разделе III ФССП:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта футбол;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта футбол;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется СШ (или учредителем) на спортивные соревнования в соответствии с Планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

1.7. Требование к спортивной экипировке.

Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на этапах спортивной подготовки в СШ, соответствуют требованиям, установленным ФССП:

- 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);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (приложение 11);

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение 12);

- 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.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку должны обеспечить соблюдение требований к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,
НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица 9

№ п/п	Наименование	Единица измерения	оличество 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, уменьшенных размеров	штук	4
5.	Стойки для обводки	штук	20
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
6.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
7.	Насос универсальный для накачивания мячей	комплект	4
8.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	комплект	3
9.	Сетка для переноски мячей	штук	2

Спортивная экипировка подразделяется на (таблица 10,11):

1. спортивная одежда и обувь общего назначения, предназначенная для спортсменов, тренеров, обучающихся должны использоваться в период проведения занятий по общей физической подготовке и при участии в церемониях открытия и закрытия соревнований;

2. спортивная экипировка специального назначения предназначена для использования в период специальной физической подготовки участников образовательного процесса и для выступления их в соревнованиях.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

таблица 10

Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка		
Манишка футбольная	штук	14

таблица 11

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование								
Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
			Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Совершенствования спортивного мастерства	
			Количество	срок эксплуатации (месяцев)	Количество	срок эксплуатации (месяцев)	Количество	срок эксплуатации (месяцев)
Бутсы футбольные	пар	на занимающегося	-	-	1	12	1	6
Гетры футбольные	пар	на занимающегося	-	-	2	6	2	6
Перчатки вратарские	пар	на занимающегося вратаря	-	-	1	12	1	6
Рейтузы для вратаря	пар	на занимающегося вратаря	-	-	1	12	1	12
Свитер для вратаря	штук	на занимающегося вратаря	-	-	1	12	1	6
Трусы футбольные	пар	на занимающегося	-	-	2	6	2	6
Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	12	2	12
Щитки футбольные	пар	на занимающегося	-	-	1	12	1	6

1.8. 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 тренировочных занятиях, так и индивидуальных. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется в СШ 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:

1. Совершенствование основных технико-тактических действий соответствующих игровому профилю футболиста, его ведущим игровым функциям;
2. Совершенствование «коронных» технических приемов, за счет улучшения биомеханической структуры движения;
3. Совершенствование подготовительных (обманных) движений, их вариативность, создание неудобных ситуаций для соперника и выгодных позиций для себя;
4. Исправление недостатков в различных видах подготовки (технической, технико-тактической, физической, психологической);
5. Повышение надежности технико-тактических действий;
6. Доведение физических качеств до оптимального уровня;
7. 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, 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 уверенно 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:

1. формы и методы индивидуальной работы должны учитывать личностные характеристики футболиста.
2. каждый должен знать конкретную дополнительную работу для совершенствования или поддержания спортивной формы;
3. упражнения должны быть подобраны с точным воздействием на конкретные группы мышц, задействованные при игре в футбол;
4. 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;
5. 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;

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

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

1.9. 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, представлены в таблице 12.

Таблица 12

СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО МАКРОЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ.

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). Техничко-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 тренировочной процесс.

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 тренировочном сборе. В зависимости от уровня подготовленности футболистов 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 двигательных 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.

2. 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 медицинского контроля; планирование спортивных результатов по этапам спортивной подготовки, в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Планирование и проведение тренировочных занятий осуществляется в СШ 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.

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 укрепленных 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 ТБ 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.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

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

2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.

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

2.2. 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

ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО И ПРАКТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, РАССЧИТАННОЕ НА 52 НЕДЕЛИ

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства
	до 1 года	свыше 1 года	до 2 лет	свыше 2 лет	
1. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка					
-Физическая культура и спорт в России		+	+	+	
- Развитие футбола в России и за рубежом		+	+	+	+
- Строение и функции организма человека					+
- Гигиенические навыки, закаливание	+	+	+		
- Врачебный контроль и допинг в спорте		+	+	+	+
- Физиолог. основы спорт. тренировки					+
- Общая и спец. физическая подготовка	+				
- Техническая подготовка	+	+	+	+	+
- Тактическая подготовка	+	+	+	+	+
- Методика обучения и тренировки				+	
- Планирование спортивной тренировки					+
- Правила игры в футбол. Соревнования.	+	+			
- Психологическая подготовка: установка перед игрой, разбор игры и т.д.	+			+	
- Места занятий, оборудование, инвентарь				+	
- Режим питания футболиста		+	+	+	+
Всего часов по теоритической подготовке	30	36	48	60	120
2. Общая физическая подготовка	48	60	60	96	36
3. Специальная физическая подготовка	15	20	48	60	72
4. Техническая подготовка	132	144	144	132	120
5. Техничко-тактическая (интегральная) подготовка	72	84	144	228	312
6. Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	15	20	24	48	68
Всего часов по практической подготовке	282	328	420	564	608
Общее количество в год	312	364	468	624	728

Примерный годовой план-график распределения тренировочных часов*
для группы начальной подготовки первого года обучения**

Содержание	месяц												итого
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1. Теоретическая подготовка	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	30
- гигиена, закаливание, режим, питание, сон	+			+		+			+			+	
- общая и специальная подготовка	+			+			+			+			
- техническая подготовка		+		+			+			+			
- тактическая подготовка		+			+			+		+			
- психологическая подготовка		+			+			+			+		
- правила игры			+			+		+			+	+	
- установки и разбор игры			+			+			+			+	
2. Общая физическая подготовка (ОФП)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
- эстафеты	+		+	+		+		+	+		+	+	
- мини-футбол	+	+		+	+		+	+	+	+	+	+	
- подвижные игры		+	+		+	+	+			+			
- легкая атлетика	+		+		+	+		+	+		+	+	
- развитие ловкости		+		+	+		+	+		+	+		
- развитие гибкости	+		+	+		+	+		+	+		+	
3. Специальная физическая подготовка (СФП)	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	15
-развитие скоростной выносливости	+				+				+				
-развитие скоростных качеств		+				+				+			
-развитие быстроты		+					+				+		
- техника бега			+				+				+		
-техника прыжка				+				+				+	
4. Техническая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
- упражнения на координацию движения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
-пас на короткие, длинные и средние расстояния	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- остановка мяча: стопа, бедро, грудь	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- игра головой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- квадраты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- 3 x 1, 4 x 2, 5 x 3	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- 3 x , 3 x 2, и.т.д.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- передача мяча в движении	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- удары по воротам с заданием	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- товарищеские игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- обманные движения (финты)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
-подкат, отбор мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- вбрасывание мяча из-за боковой линии	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- техника вратаря	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- мини-футбол	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5. Техничко-тактическая (интегральная) подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
- индивидуальные действия без мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- индивидуальные действия с мячом	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- тактика защиты и нападения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- групповые действия с мячом и без мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- тактика вратаря	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- товарищеские игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
-Учебные и тренировочные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
-Контрольно-переводные нормативы					+				+				
-Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
-Медицинское обследование													
6.Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	15
- контрольные игры и соревнования													
- судейская и тренерская практика													
ВСЕГО:	26	27	25	26	26	26	26	26	25	27	26	26	312

* В таблице указаны астрономические часы.

** 46 недель непосредственно в условиях СШ и дополнительные 6 недель – для тренировок по индивидуальным планам на период их активного отдыха спортсменов

**Примерный годовой план-график распределения тренировочных часов*
для группы начальной подготовки свыше года обучения****

Содержание	месяц												итого
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1. Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
- физическая культура и спорт	+		+				+			+		+	
- развитие футбола в России и за рубежом	+			+			+			+			
- гигиенические знания	+			+				+		+			
- врачебный контроль		+		+				+			+		
- режим питания футболиста		+			+			+			+		
- техническая подготовка		+			+				+		+		
- тактическая подготовка			+		+				+			+	
- правила игры			+			+			+			+	
2. Общая физическая подготовка (ОФП)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
- ОРУ без предметов	+		+	+	+	+	+		+	+	+	+	
-ОРУ с предметами	+	+		+	+	+	+	+		+	+	+	
- гимнастические упражнения	+	+	+		+	+	+	+	+		+	+	
- подвижные игры и эстафеты	+	+	+	+		+	+	+	+	+		+	
- легкоатлетические спец. беговые упражнения	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+		
- мини-футбол		+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	
3. Специальная физическая подготовка (СФП)	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	20
- развитие выносливости	+		+			+		+			+		
- развитие быстроты		+		+		+			+		+		
- развитие скоростно-силовых качеств		+		+			+		+			+	
- развитие ловкости координации			+		+		+			+		+	
4. Техническая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
- удары по мячу ногой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- удары по мячу головой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- остановка мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- ведение мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- обманные движения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- отбор мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- вбрасывание мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- техника игры вратаря	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5. Техничко-тактическая (интегральная) подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
- индивидуальные действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- групповые действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- командные действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- тактика вратаря	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
-Учебные и тренировочные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
-Контрольно-переводные нормативы					+				+				
-Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
-Медицинское обследование	2 раза в год												
6.Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	20
- контрольные игры и соревнования													
- судейская и тренерская практика													
ВСЕГО:	30	31	30	31	30	30	30	30	31	30	30	31	364

* В таблице указаны астрономические часы.

** 46 недель непосредственно в условиях СШ и дополнительные 6 недель – для тренировок по индивидуальным планам на период их активного отдыха спортсменов

**Примерный годовой план-график распределения тренировочных часов*
для группы тренировочного этапа до двух лет обучения****

Содержание	МЕСЯЦ												ИТОГО
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1. Теоретическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
- физическая культура и спорт	+		+		+		+		+		+		
- развитие футбола в мире	+		+		+		+		+		+		
- гигиенические знания	+		+		+		+		+		+		
- врачебный контроль	+		+		+		+		+		+		
- режим питания футболиста		+		+		+		+		+		+	
- техническая подготовка		+		+		+		+		+		+	
- тактическая подготовка		+		+		+		+		+		+	
- правила игры		+		+		+		+		+		+	
2. Общая физическая подготовка (ОФП)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
- ОРУ без предметов	+		+		+	+	+	+					
-ОРУ с предметами	+	+		+	+	+	+	+					
- гимнастические упражнения	+	+	+	+	+		+	+					
- подвижные игры и эстафеты	+	+	+	+	+	+		+					
- легкоатлетические спец. беговые упражнения	+	+	+	+	+	+	+						
- мини-футбол		+	+	+		+	+	+					
3. Специальная физическая подготовка (СФП)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
- развитие выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- развитие быстроты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- развитие скоростно-силовых качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- развитие ловкости координации	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
4. Техническая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
- удары по мячу ногой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- удары по мячу головой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- остановка мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- ведение мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- обманные движения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- отбор мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- вбрасывание мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- техника игры вратаря	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5. Техничко-тактическая (интегральная) подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
- индивидуальные действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- групповые действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- командные действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- тактика вратаря	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
-Учебные и тренировочные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
-Контрольно-переводные нормативы					+				+				
- Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
-Медицинское обследование									2 раза в год				
6. Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
- контрольные игры и соревнования	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- судейская и тренерская практика	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
ВСЕГО:	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	468

* В таблице указаны астрономические часы.

** 46 недель непосредственно в условиях СШ и дополнительные 6 недель – для тренировок по индивидуальным планам на период их активного отдыха спортсменов

Примерный годовой план-график распределения тренировочных часов*
для группы тренировочного этапа свыше двух лет обучения**

Содержание	МЕСЯЦ												ИТОГО
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1. Теоретическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
- физическая культура и спорт	+		+	+		+		+		+	+		
- развитие футбола в мире	+			+		+			+				
- места занятий, оборудование, инвентарь	+			+			+		+				
- врачебный контроль		+			+		+		+				
- режим питания футболиста		+			+		+			+	+	+	
- техническая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- тактическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- методика обучения и тренировки		+	+		+			+			+	+	
- установка и разбор игры			+			+		+		+		+	
2. Общая физическая подготовка (ОФП)	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
- ОРУ без предметов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
-ОРУ с предметами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- акробатические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- подвижные игры и эстафеты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- легкоатлетические спец. беговые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- мини-футбол	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
3. Специальная физическая подготовка (СФП)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
- развитие выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- развитие быстроты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- развитие скоростно-силовых качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- развитие ловкости координации	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
4. Техническая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
- удары по мячу ногой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- удары по мячу головой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- остановка мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- ведение мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- обманные движения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- отбор мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- вбрасывание мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- техника игры вратаря	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5. Техничко-тактическая (интегральная) подготовка	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	228
- индивидуальные действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- групповые действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- командные действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- тактика вратаря	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- Учебные и тренировочные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
-Контрольно-переводные нормативы					+				+				
-Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
-Медицинское обследование	2 раза в год												
6. Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
- контрольные игры и соревнования	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- судейская и тренерская практика	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
ВСЕГО:	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

* В таблице указаны астрономические часы.

** 46 недель непосредственно в условиях СШ и дополнительные 6 недель – для тренировок по индивидуальным планам на период их активного отдыха спортсменов

Примерный годовой план-график распределения тренировочных часов*
для этапа совершенствования спортивного мастерства**

Содержание	месяц												итого
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1. Теоретическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
- планирование спортивной тренировки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- развитие футбола в мире	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- строение и функции организма человека	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- врачебный контроль	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- режим питания футболиста	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- техническая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- тактическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
-физиологические основы спортивной подготовки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- допинг в спорте	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2. Общая физическая подготовка (ОФП)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
- ОРУ без предметов				+				+				+	
-ОРУ с предметами			+	+				+	+			+	
- акробатические упражнения		+	+					+	+			+	+
- подвижные игры и эстафеты	+	+			+	+				+	+		
- легкоатлетические спец. беговые упражнения	+				+					+			
- мини-футбол	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
3. Специальная физическая подготовка (СФП)	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
- развитие выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- развитие быстроты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- развитие скоростно-силовых качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- развитие ловкости координации	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
4. Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
- удары по мячу ногой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- удары по мячу головой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- остановка мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- ведение мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- обманные движения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- отбор мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- вбрасывание мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- техника игры вратаря	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5. Техничко-тактическая (интегральная) подготовка	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
А) Тактика нападения:	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- индивидуальные действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- группы действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- командные действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- тактика вратаря	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Б) Тактика защиты:	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- индивидуальные действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- группы действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- командные действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
В) Тактика вратаря	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- учебно-тренировочные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- контрольные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
-Учебные и тренировочные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
-Контрольно-переводные нормативы					+					+			
-Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
-Медицинское обследование	2 раза в год												
6. Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	5	6	6	6	5	5	6	5	6	6	6	6	68
- контрольные игры и соревнования	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- судейская и тренерская практика	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
ВСЕГО:	60	61	61	61	60	60	61	60	61	61	61	61	728

* В таблице указаны астрономические часы. ** 46 недель непосредственно в условиях СШ и дополнительные 6 недель – для тренировок по индивидуальным планам на период их активного отдыха спортсменов

2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Исходными данными для составления многолетних планов спортивной подготовки в СШ являются оптимальный возраст, продолжительность подготовки для достижения наивысших результатов, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

Примерное планирование спортивных результатов на разных этапах спортивной подготовки по футболу в СШ представлено в таблице 14.

Таблица 14

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА ФУТБОЛ

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Контрольные	1	1	1	2	2
Отборочные	-	-	1	2	1
Основные	1	1	2	2	2
Всего игр	22	22	28	28	32

2.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля.

Для достижения планируемых выше спортивных показателей, необходимо выполнение высоких по объему и интенсивности тренировочных нагрузок. Правильному освоению необходимых тренировочных нагрузок способствуют не только специальные восстановительные мероприятия, но и регулярное проведение врачебного, психологического и медико-биологического контроля.

Врачебный контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям

спортсменов. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок.

Врачебный контроль заключается в осуществлении совместного наблюдения врачом и тренером за всем ходом тренировочной работы. В процессе врачебных наблюдений устанавливается более тесный контакт между врачом, тренером и спортсменом.

Психологический контроль над состоянием спортсмена включает в себя определенные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки и проведение специальных психологических тестов. Особое значение имеет определение психологической совместимости спортсменов внутри спортивного коллектива. Психологический контроль может плодотворно осуществляться только в неразрывной связи со всеми другими сторонами подготовки спортсмена – физической, технической и тактической.

Медико-биологический контроль осуществляется в виде обследования на и включает в себя следующие виды контроля:

1) 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.

2) Текущее обследование в условиях тренировочного процесса для контроля над эффективностью применяемых нагрузок и восстановительных средств. В основном, так же, как и на этапном контроле измеряется частота сердечных сокращений, артериальное давление.

Все виды контроля над состоянием спортсмена должны осуществляться постоянно и систематически. Профессиональное грамотное использование в процессе многолетней подготовки, данных всех видов контроля помогает

следить за динамикой состояния здоровья, физического и психологического развития спортсмена.

2.5. Программный материал.

Для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.

Техническая подготовка

Приемы игры	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до 1 года	свыше года	до 2х лет	свыше 2х лет	
<i>Техника полевых игроков</i>					
Бег с изменением направления	+	+	+	+	+
Бег с изменением скорости	+	+	+	+	+
Бег с приставными шагами –вправо, влево	+	+	+	+	+
Бег спиной вперед	+	+	+	+	+
Смена бега вперед спиной на бег лицом вперед и наоборот	+	+	+	+	+
Бег зигзагом- с выпадом в сторону	+	+	+	+	+
Бег с подскоком	+	+	+	+	+
Бег с высоким подниманием бедра	+	+	+	+	+
Бег с захлестыванием	+	+	+	+	+
Бег челночный	+	+	+	+	+
Бег спиной вперед приставными шагами (влево, вправо)	+	+	+	+	+
Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами	+	+	+	+	+
Прыжки вперед, назад, в стороны отталкиваясь одной и двумя ногами	+	+	+	+	+
Удар внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячам	+	+	+	+	+
Удар серединой подъема по неподвижному и катящемуся мячам	+	+	+	+	+
Удар внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячам	+	+	+	+	+
Удар внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячам	+	+	+	+	+
Удар носком по неподвижному и катящемуся мячам	+	+	+	+	+
Удар пяткой	+	+	+	+	+
Резаный удар внутренней частью подъема	+	+	+	+	+
Резаный удар внешней частью подъема	+	+	+	+	+
Удар с лета внутренней стороной стопы	+	+	+	+	+
Удар с лета серединой подъема	+	+	+	+	+
Удар с лета внутренней частью	+	+	+	+	+

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

с изменением направления					
Ведение мяча различными способами с изменением скорости	+	+	+	+	+
Обманные движения без мяча	+	+	+	+	+
Финт «уходом»	+	+	+	+	+
Финт «проброс мяча мимо соперника»	+	+	+	+	+
Финт «остановка мяча подошвой»	+	+	+	+	+
Финт «убирание мяча подошвой»	+	+	+	+	+
Сочетание нескольких финтов	+	+	+	+	+
Выполнение изученных финтов в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении	+	+	+	+	+
Отбор мяча накладыванием стопы	+	+	+	+	+
Отбор мяча выпадом	+	+	+	+	+
Отбор мяча перехватом	+	+	+	+	+
Отбор мяча в «подкатах»	+	+	+	+	+
Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приемов с мячом	+	+	+	+	+
Комплексное выполнение (сочетание) различных приемов техники перемещения с тактическими приемами с мячом	+	+	+	+	+
Техника вратаря					
Перемещение в воротах	+	+	+	+	+
Стойка вратаря	+	+	+	+	+
Ловля катящихся и низколетающих мячей при параллельном расположении стоп	+	+	+	+	+
Ловля катящихся и низколетающих мячей в стойке на одном колене	+	+	+	+	+
Ловля катящихся и низколетающих мячей в сторону от вратаря в нападении и броске	+	+	+	+	+
Ловля мячей, летящих на вратаря, выше колен и ниже головы	+	+	+	+	+
Ловля мячей, летящих на вратаря на уровне головы или выше в опорном положении	+	+	+	+	+
Ловля полу высоких мячей, летящих в сторону от вратаря в опорном положении	+	+	+	+	+
Отбивание катящихся и низколетающих мячей в выпаде	+	+	+	+	+
Отбивание мячей ладонью в падении или броске при выходе на встречу атакующему сопернику	+	+	+	+	+
Отбивание мячей, опускающихся перед воротами (кулаками)	+	+	+	+	+
Вбрасывание мяча рукой из-за плеча в движении с крестными шагами	+	+	+	+	+
Вбрасывание мяча с боку с места	+	+	+	+	+
Вбрасывание (выкатывание) мяча с низу	+	+	+	+	+
Выбивание мяча в поле с рук	+	+	+	+	+

Выбрасывание мяча в поле с угла вратарской площадки	+	+	+	+	+
Технические приемы полевых игроков	+	+	+	+	+

Тактическая подготовка (интегральная)

Тактические действия	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до 1 года	свыше года	до 2х лет	до 1 года	свыше года
I. Тактика игры в атаке					
Индивидуальные действия					
«Открытие»	+	+	+	+	+
«Отвлечение соперников»	+	+	+	+	+
Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля	+	+	+	+	+
Маневрирование	+	+	+	+	+
Передачи	+	+	+	+	+
Ведение и обводка	+	+	+	+	+
Удары по воротам	+	+	+	+	+
Групповые действия					
Комбинация «игра» в одно-два касания между партнерами	+	+	+	+	+
Комбинация «Стенка»	+	+	+	+	+
Комбинация «Двойная стенка»	+	+	+	+	+
Комбинация «Игра на третьего»	+	+	+	+	+
Комбинация «Смена мест»	+	+	+	+	+
Комбинации при введении мяча в игру с центра поля	+	+	+	+	+
Комбинации при введении мяча из-за боковой линии	+	+	+	+	+
Комбинации при розыгрыше штрафных и свободных ударов на чужой половине поля	+	+	+	+	+
Комбинации при розыгрыше угловых ударов	+	+	+	+	+
Командные действия					
Быстрое нападение «контратака»	+	+	+	+	+
Позиционное нападение при системе 1:4:4:2	+	+	+	+	+
Позиционное нападение при системе 1:4:3:3	+	+	+	+	+
Позиционное нападение при системе 1:4:2:3:1	+	+	+	+	+
Позиционное нападение при системе 1:3:5:2	+	+	+	+	+
Позиционное нападение при системе 1:4:1:3:2	+	+	+	+	+
II. Тактика игры в обороне					
Индивидуальные действия					
Опека соперника без мяча	+	+	+	+	+
Опека соперника с мячом	+	+	+	+	+
Групповые действия					
Разбор игроков команды соперников	+	+	+	+	+
Подстраховка	+	+	+	+	+
Переключение (обмен опекаемыми соперниками)	+	+	+	+	+

Примерный практический материал по общей и специальной физической подготовке для всех этапов подготовки.

Общая физическая подготовка	
Строевые упражнения.	Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Виды строя: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и развернутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте, переход на ходьбу и бег и с бега на шаг. Остановка. Изменения скорости движения строя.
Упражнения для рук и плечевого пояса:	Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и равномерно, то же во время ходьбы и бега.
Упражнения для ног:	Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных и коленных суставах; приседания; отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.
Упражнения для шеи и туловища	Наклоны, вращения и повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.
Общеразвивающие упражнения с предметами	Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.
Акробатические упражнения	Кувырки вперед в группировки из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.
Подвижные игры и эстафеты	Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.
Легкоатлетические упражнения.	Бег на 30м, 60м, 100м, 400м, 500м, 800м. Кроссы от 1000м до 3000м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

Спортивные игры	Ручной мяч. Баскетбол. Волейбол.
Мини-футбол	Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться). Совершенствование в «перехвате» мяча. Взаимодействие в обороне, в атаке. Построение «стенки».
Специальная физическая подготовка	
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40% до 70%) с последующим выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением и с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжести. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета», и т.д. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.
Для вратарей	Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа – хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

Примерный материал для теоретических занятий.
(для всех этапов обучения)

Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура — важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

Физическая культуры в системе образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции СШ, СШОР и школы- интернаты спортивного профиля.

Единая всесоюзная спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования по футболу.

Олимпийские игры. Российские спортсмены в борьбе за завоевание мирового первенства.

Развитие футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Всероссийские соревнования по футболу. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, олимпийские игры). Всероссийские и международные юношеские соревнования («Кожаный мяч», «Юность», «Надежда», молодежные игры и т.д.; турниры «Дружба», УЕФА; чемпионаты Европы и мира).

Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Федерация футбола России, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий футболом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание.

Режим и питание спортсмена.

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, баня, купание). Гигиена сна.

Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям, роль

закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.

Спортивный массаж.

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

Восстановление физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели динамики восстановления работоспособности футболиста.

Общая и специальная физическая подготовка.

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами.

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Круглогодичность занятий по физической подготовке.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

Техническая подготовка.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Высокая техника владения мячом - основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом - рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча,

вбрасывания мяча; основных технических приемов игры вратаря. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.

Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с расстановкой игроков 1 - 4 - 3 - 3, 1 - 4 - 4 - 2. Тактика отдельных линии и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры.

Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменой местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.

Тактика игры в защите: «зона», «опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне). Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры».

Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном, от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру, и умение играть по плану-заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера поля, метеорологических условий и других факторов. Разбор кинограммы по технике и тактике игры футболистов высокой квалификации.

Морально-волевой облик спортсмена.

Психологическая подготовка.

Моральные качества, присущие человеку: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение

преодолевать трудности и чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Понятие о психологической подготовке футболиста. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов.

Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у футболистов в связи с перенесением больших физических нагрузок.

Непосредственная психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям.

Основы методики обучения и тренировки.

Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином тренировочном процессе.

Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы обучения и совершенствования техники и тактики: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой юных футболистов и единство процесса их совершенствования.

Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных футболистов.

Тренировка - основная форма организации и проведения занятия. Понятие о построении тренировочного процесса: задачи, содержание его частей и нагрузка в уроке. Понятие о комплексных и тематических занятиях, их особенности.

Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

Планирование спортивной тренировки и учет.

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование.

Периодизация тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства этапов и периодов.

Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов. Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена. Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу.

Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

Установка перед играми и разбор проведенных игр.

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.

Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований.

Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Использование 10-минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды.

Разбор прошедшей игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанных с выполнением задания. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

Места занятий, оборудование и инвентарь.

Футбольное поле для проведения занятий и соревнований по футболу и требования к его состоянию. Уход за футбольным полем.

Тренировочный городок для занятий по технике. Оборудование тренировочного городка.

Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и т. п.) и его назначение.

Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм.

Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

2.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.

Возрастает значение психологических факторов и, как следствие, психологической подготовки спортсменов к участию в соревнованиях. Разработка методов и приемов такой подготовки - одна из главных функций психологии спорта. Реализация этой функции предполагает:

- изучение закономерностей функционирования психики в условиях соревнований и разработка методов повышения устойчивости и надежности соревновательной деятельности;

- исследование психических состояний, развивающихся в предсоревновательных и соревновательных условиях;
- развитие психопрофилактики, формирование приемов и путей психологической закалки спортсменов, повышения их устойчивости к психотравмирующим воздействиям.

Деятельность практического психолога состоит в психологическом сопровождении подготовки спортсмена и спортивной деятельности и включает в себя направления:

1. Психодиагностика.;
2. Психологические и психо-гигиенические рекомендации;
3. Психологическая подготовка;
4. Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена.

Психодиагностика в спорте - это использование методов психологии для оценки тех психических процессов, состояний и качеств спортсменов, от которых зависит успех деятельности. Психодиагностика ставит своей целью изучение спортсмена и его возможностей в определенных условиях спортивной деятельности, в частности:

- особенности проявления и развития психических процессов;
- психические состояния (актуальные и доминирующие);
- свойства личности;
- социально-психологические особенности деятельности.

Психодиагностика осуществляется с целью спортивного отбора, в тренировочном процессе и во время соревнований. Проводится она для того, чтобы в последующем сформулировать психологические и психогигиенические рекомендации, спланировать и более эффективно осуществить систему воздействия на спортсмена. Нельзя забывать, что неправильно или плохо организованная психодиагностика может оказывать негативное влияние на изучаемого. Нередко только выделение спортсмена из группы для какого-то тестирования может вызвать ненужный ход мыслей и изменение его состояний. Рекомендации базируются только на знаниях условий деятельности, общих

закономерностях проявления психики в этих условиях и индивидуально-психологических особенностях спортсменов.

В психологической подготовке спортсмена различают четыре вида:

- психологическая подготовка к продолжительному нагрузочному тренировочному процессу;
- общая психологическая подготовка к соревнованиям;
- специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию;
- коррекция психических состояний на заключительном этапе подготовки к ответственным соревнованиям.

Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена осуществляется в тех случаях, когда обнаружены недостатки в психологической подготовке и требуется срочное влияние на психическое состояние спортсмена. Направленность психологической подготовки спортсмена:

Обучение спортсмена психической саморегуляции и активному вхождению в альтернативное состояние сознания (АСС).

- полная концентрация внимания на целевой установке (результате) в сочетании с диссоциацией с окружающей средой;
- изменение восприятия времени и пространства;
- снижение болевой чувствительности и снятие психологического барьера (трансформация оценки достижения цели);
- формирование моторно-психического образа реализации спортивного навыка;
- гармонизация биоэлектрической активности головного мозга и звеньев биоэнергетической системы организма (меридианных биологически активных точек).

Формирование эффективного тренировочного процесса и регуляции предстартовой подготовки спортсмена

- Моделирование психического состояния спортсмена в условиях реальной профессиональной деятельности;

- Выявление системных реакций на средовые воздействия, т.е. адаптация организма спортсмена к внешней среде;
- Определение показателей степени готовности спортсмена к условиям и обстоятельствам состязательного процесса.

Специальная психическая подготовка спортсмена

- формирование психической готовности к достижению высоких результатов;
- формирование актуальных мотивов и установок, мобилизующих на достижение цели;
- оперативная «настройка» к действию;
- регулирование психических состояний, обусловленных ожиданием ответственного соревнования;
- регуляция эмоционально-волевых проявлений в ходе состязаний или тренировки;
- оптимизация восстановительных процессов и общего состояния спортсмена средствами «психорегулирующего» воздействия.

2.7. План применения восстановительных средств

Восстановление - неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама тренировка. Поэтому практическое использование различных средств восстановления в системе подготовки футболистов - важный резерв для дальнейшего повышения эффективности тренировки и достижения высокого уровня подготовленности.

Специфика процессов утомления и восстановления в соревновательных и тренировочных условиях зависит от ряда факторов: вида тренировочной нагрузки; типа мышечного сокращения: количества и массы мышц, участвующих в движении; характера и интенсивности выполняемой работы; степени тренированности. При одинаковом виде деятельности у одних и тех же лиц развитие утомления и возможность его компенсации зависят также и от направленности занятий. Применение средств восстановления строго индивидуально и обязательно должно учитывать цели, задачи и этапы тренировочного процесса.

Установлено, что работоспособность спортсменов во время выполнения серий тренировочных нагрузок зависит от взаимного сочетания утомления и восстановления. Активное влияние на восстановительные процессы является не менее важной задачей, чем подбор оптимальных средств и методов тренировки. В связи с этим современная концепция спортивной тренировки рассматривает нагрузку, и последующие специальные восстановительные мероприятия, как две неотъемлемые части единого целого.

Использование различных восстановительных средств, тесно связанное со спецификой тренировок, позволяет существенно повысить их качество, избежать перегрузок, не допускать переутомления и перетренированности. Вместе с тем чрезмерное увлечение средствами восстановления или их нерациональное применение на фоне методически неправильного планирования тренировочного процесса не только могут привести к дискредитации самой идеи, но и нанести вред здоровью спортсменов.

Комплексное использование индивидуальных (групповых), медико-биологических и психологических средств ускоряет восстановление, повышает общую работоспособность, позволяя выполнять большой суммарный объем тренировочной нагрузки, обеспечивает профилактику переутомления и улучшает процессы адаптации организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Наиболее действенными считаются индивидуальные (групповые) средства восстановления. Для достижения адекватного возможностям организма тренировочного эффекта необходимо:

- рациональное планирование, т. е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма;
- рациональное сочетание общих и специальных средств;
- оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, макро- и мезоциклов;
- широкое использование переключений деятельности спортсмена, введение восстановительных микроциклов;
- использование тренировок в среднегорье и высокогорье;

- рациональное построение общего режима жизни;
- правильное построение отдельного тренировочного занятия - создание эмоционального фона;
- индивидуально подобранная разминка и заключительная часть занятий, использование активного отдыха и расслабления.

В тренировке футболистов помимо индивидуальных (групповых) методов восстановления широко используются медико-биологические средства восстановления, к числу которых относятся: рациональное питание, физио- и гидропроцедуры; различные виды массажа; прием белковых препаратов, спортивных напитков; использование бальнеотерапии, бани-сауны, кислородных коктейлей, адаптогенов и препаратов, влияющих на энергетические процессы, электростимуляции и др. Действие этих средств направлено на восполнение затраченных при нагрузке энергетических и пластических ресурсов организма, восстановление витаминного баланса, микроэлементов, терморегуляции и кровоснабжения, повышение ферментной и иммунной активности. Тем самым не только облегчается естественное течение процессов восстановления, но и возрастают защитные силы организма, его устойчивость по отношению к воздействию различных неблагоприятных и стрессовых факторов.

Медико-биологические средства восстановления нужно рассматривать в двух аспектах:

- восстановление спортсменов в ходе тренировочного процесса;
- восстановление работоспособности после перенесённых заболеваний, травм, перенапряжения, то есть собственно медицинская реабилитация.

Кроме того, к медико-биологическим средствам восстановления специалисты относят сбалансированное питание, фармакологические препараты (кроме запрещенных) и витамины.

На спортивную работоспособность влияют также климатические и погодные условия, состояние спорсооружений и одежды, суточный режим и закаленность организма, способность противостоять микроорганизмам, пища и организация питания, а также многие другие факторы. Тактика использования

гигиенических средств восстановления основана на общебиологических законах развития защитных реакций организма в процессе спортивной работы (текущее восстановление), сразу после ее прекращения (срочное восстановление) и в ближайшее время после нее (отставленное восстановление). Большое значение имеет соблюдение гигиенического режима дня, последовательное осуществление различных мероприятий (сон, питание, работа, спортивные занятия). Строгое соблюдение распорядка дня обеспечивает нормальный дневной и ночной отдых, своевременную подготовку органов пищеварения к приему и освоению пищи, пик работоспособности в определенное время.

Высокая интенсификация тренировочного процесса способна вызвать срыв адаптации к неизбежно нарастающим нагрузкам. Возникает необходимость нормализации психического состояния спортсмена, смягчения отрицательных влияний чрезмерной напряженности и активизации восстановительных процессов. Для снижения уровня психического утомления в период напряженных тренировок и, особенно, соревнований существенное значение приобретают психологические средства восстановления: внушение, сон-отдых, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка, приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения. А также - комфортные условия быта с введением отвлекающих факторов и исключением отрицательных эмоций, разнообразные виды интересного досуга с учетом индивидуальных склонностей (особенно при комплектовании команд в предсоревновательном периоде) и др.

В спортивной практике различают два аспекта восстановления:

- первый - использование средств восстановления в период соревнования для направленного воздействия не только после выступления спортсмена, но и перед началом соревнований и в процессе их проведения;
- второй - использование средств восстановления в повседневном тренировочном процессе в целях эффективного развития двигательных качеств и повышения функционального состояния организма спортсмена.

При этом следует помнить, что восстановительные средства сами по себе нередко служат дополнительной физической нагрузкой, усиливающей воздействие на организм.

Важным условием, определяющим готовность спортсмена к соревнованиям, является использование стимулирующего эффекта восстановительных процессов. Последнее основывается на возникновении после занятий так называемого отставленного тренировочного эффекта. Он возникает, как правило, спустя 12-36 часов после напряженных тренировок. Продолжительность составляет 6-24 часа. Отставленный тренировочный эффект может выражаться в суперкомпенсации источников энергии, повышении синтеза белков, в оптимальной адаптации мышечной нагрузки, гипоксии. Важно «поймать» это состояние и научиться управлять им. В качестве средства управления отставленным тренировочным эффектом используется предсоревновательная разминка. В отличие от предигровой она осуществляется за несколько часов до игры (6-24 часа). Цель ее состоит в том, чтобы использовать стимулирующее влияние отставленного тренировочного эффекта.

Подбор средств восстановления, их сочетание, дозировка, продолжительность и тактика использования обусловлены конкретным состоянием спортсмена, его здоровьем, уровнем тренированности, индивидуальной способностью к восстановлению, а также этапом спортивной подготовки, характером проведенной или предстоящей нагрузки и др. Но во всех случаях, следует основываться на общих принципах использования средств восстановления спортивной работоспособности, к которым относятся:

- совокупное использование различных средств восстановления в целях одновременного воздействия на основные функциональные звенья организма - двигательную среду, нервные процессы, обмен веществ и энергии, ферментный и иммунный статусы и пр.;

- учет времени применения, так как восстановительные средства оказывают наибольший эффект на определенных временных этапах. Например, использование бани-сауны непосредственно после матча (в период наибольшей

интенсивности восстановительных процессов) приводит к уменьшению показателей силы мышц, а применение бани-сауны через 8-10 часов после нагрузки (в период естественного замедления восстановительных процессов) способствует более быстрому восстановлению показателей силы мышц;

- учет индивидуальных особенностей организма;
- совместимость и рациональное сочетание, так как некоторые средства усиливают действия друг друга (сауна и гидромассаж), другие, наоборот, нивелируют (прохладный душ и физиопроцедуры);
- уверенность в полной безвредности и малой токсичности (средства фармакологии);
- восстановительные средства должны соответствовать задачам и этапам тренировки, характеру проведенной и предстоящей работы;
- недопустимо длительное (систематическое) применение сильнодействующих средств восстановления (главным образом фармакологических), так как возможны неблагоприятные последствия.

Варианты планирования восстановительных воздействий зависят от структуры тренировочной нагрузки данного микроцикла. Тактика применения восстановительных средств зависит от режима занятий. Для обеспечения срочного эффекта необходимо соблюдать следующие требования:

- при небольшом перерыве между занятиями (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, причем средства локального воздействия нужно менять чаще, чем средства общего воздействия;
- в сеансе восстановления не рекомендуется более трех разных процедур.

2.8. План антидопинговых мероприятий

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в США ведется работа по профилактике допинга для спортсменов. Основная цель этой работы направлена на борьбу с допингом в среде спортсменов и предотвращение использования ими запрещенных в спорте субстанций и методов.

Предотвращению допинга в спорте обоснованно уделяется повышенное внимание. Эта проблема актуальна по многим причинам: угроза для здоровья спортсменов, разрушение представлений о спорте как области совершенствования человеческих возможностей и честной борьбы, риск формирования негативных социальных установок по отношению к спорту. Кардинально проблему допинга в современном спорте может решать не только непосредственно допинг-контроль, но и информационные мероприятия, направленные на оптимизацию отношений и знаний спортсменов и персонала спортсменов к проблемам допинга в спорте.

Представления о допинге формируются у молодых спортсменов в значительной степени под влиянием тренера. Но профессиональная компетентность и жизненный опыт тренерского состава – лишь одни из множества факторов, под воздействием которых у спортсменов формируются представления о допинге и допустимости его использования в спорте.

Применение запрещенных фармакологических препаратов наиболее опасно для здоровья именно у спортсменов-подростков в возрасте от 14-18 лет. В этом возрасте активно идет формирование организма человека, его эндокринной системы, костной ткани, психического статуса. Применение же анаболических стероидов, гормонов, психотропных препаратов крайне негативно влияет на эти процессы.

Психологическая составляющая антидопинговой работы в США направлена на решение следующих задач:

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

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

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

- Формирование у спортсменов 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.

- 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.

С целью профилактики допинга в теоритическую часть программы спортивной подготовки по футболу США включен раздел «Допинг в спорте». Рекомендуемая тематика и форма проведения теоритических занятий по разделу «Допинг в спорте» представлена в таблице №15.

Таблица № 15

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ТЕМАТИКА И ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ ТЕОРИТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ
ПО РАЗДЕЛУ «ДОПИНГ В СПОРТЕ»

	Тема	Форма представления материала	Продолжительность	Исполнители
1.	Принципы олимпийского движения. Морально-этические аспекты применения допинга.	беседа	20 мин.	тренеры, инструкторы-методисты
2.	Всемирная и национальная антидопинговая программа, нарушение антидопинговых правил и санкции.	лекция	30 мин.	тренеры, инструкторы-методисты
3.	Порядок проведения допинг-контроля	семинар	30 мин.	Тренеры, инструкторы-методисты

4.	Список запрещённых веществ и методов. Негативное влияние на здоровье запрещенных веществ и методов	беседа	20 мин.	тренеры, врач
5.	Мотивация допинга. Разновидности допинга. Повышение спортивных результатов без допинга. Социальная антидопинговая реклама.	игровой тренинг	25 мин.	Тренеры, инструкторы-методисты
6.	Проведение викторины «Знание антидопинговых правил»	в течение года	20-30 мин.	Тренеры, инструкторы-методисты

2.9. План инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика в течение всего периода спортивной подготовки позволяет подготовить помощников, привлекая спортсменов к организации тренировочных занятий и проведению соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Инструкторской и судейской практики в первую очередь определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в футбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации.

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

1. Построить группу и подать основные команды в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
5. Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.
6. Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.

7. Руководить командой класса на соревнованиях.

В рамках судейской практики спортсмен должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства школы по футболу.

2. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
3. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
4. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
5. Судить игры в качестве судьи в поле.

На тренировочном этапе спортивной подготовки спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту. Для подготовки инструктора и судьи высокого класса необходимо проводить систематические теоретические занятия, а также пополнять свой багаж знаний за счет самообразования.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки на все года:

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

3. Система контроля и зачётные требования.

3.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта футбол Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Выносливость	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

- 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 обладающий 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.

3.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.

Результатом реализации Программы является:

➤ На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта футбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта футбол.

➤ 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.

➤ 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.

Система спортивного отбора включает:

- а) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта футбол;
- б) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

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

3.3.1. Нормативы для зачисления.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

нормативы	Бег 60 м со старта (сек)		Бег 30 м со старта (сек)		Бег 30 м с хода (сек)		Бег 15 м со старта (сек)		Бег 15 м с хода (сек)		Челночный бег 3 x 10 м. (сек)		Прыжок в длину с места (см.)		Прыжок в высоту без замаха рук, (см.)		Прыжок в высоту со взмахом рук, (см)		Тройной прыжок с разбега, (см.)		Бросок набивного мяча из-за головы (м)		Бег 1000 м, без учета времени	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Этап, год обучения																								
НП	11,8	12,0	6,6	6,9	-	-	-	-	-	-	9,3	9,5	135	125	-	-	12	10	360	300	-	-	-	+
ТЭ	-	-	4,9	5,1	4,6	4,8	2,8	3,0	2,4	2,6	-	-	190	170	12	10	20	16	620	580	6	4	-	-
ЭСС	-	-	4,6	4,9	4,3	4,55	2,53	2,80	2,14	2,40	-	-	210	190	18	12	27	20	660	620	9	6	-	-

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

ЭТАП	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)		Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (с)		Удар по мячу на дальность (м)		Жонглирование мяча ногой (кол-во раз)		Вбрасывание мяча на дальность (м)		Ведение мяча на скорость, 30 м	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
НП	-	-	-	-	-	-	-	-	5	3	7,2	7,4
ТЭ	5	3	11,5	12,5	35	25	18	12	10	8	6,6	6,8
ЭСС	10	8	7,0	8,0	90	85	50	40	21	19	5,0	5,2

3.3.2. Нормативы для перевода

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП

нормативы	Бег 60 м со старта (сек)		Бег 30 м со старта (сек)		Бег 30 м с хода (сек)		Бег 15 м со старта (сек)		Бег 15 м с хода (сек)		Челночный бег 3 x 10 м. (сек)		Прыжок в длину с места (см.)		Прыжок в высоту без замаха рук, (см.)		Прыжок в высоту со взмахом рук, (см)		Тройной прыжок с разбега, (см.)		Бросок набивного мяча из-за головы (м)		Бег 1000 м, без учета времени
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	
Эксп. по обучению																							
НП-2	11,7	12,0	5,4	6,0	-	-	-	-	-	-	9,1	9,3	160	150	-	-	14	12,5	4,40	3,80	-	-	+
НП-3	11,5	11,7	5,2	5,4	-	-	-	-	-	-	8,9	9,1	175	160	-	-	17	14	5,20	4,80	-	-	+
ТЭ-1	-	-	4,9	5,1	4,6	4,8	2,8	3,0	2,4	2,6	-	-	190	170	12	10	20	16	6,20	5,80	6	4	-
ТЭ-2	-	-	4,85	5,05	4,55	4,75	2,75	2,95	2,35	2,55	-	-	195	175	13	10,5	21	16,5	6,25	5,85	6,5	4,4	-
ТЭ-3	-	-	4,8	5,0	4,5	4,7	2,7	2,9	2,3	2,5	-	-	198	178	14	11	23	17	6,30	5,90	7	4,8	-
ТЭ-2	-	-	4,75	4,95	4,45	4,65	2,65	2,85	2,25	2,49	-	-	200	180	15	11,5	25	18	6,40	6,00	7,8	5,2	-
ТЭ-3	-	-	4,7	4,9	4,4	4,6	2,58	2,82	2,2	2,44	-	-	205	185	16	11,8	26	19	6,50	6,10	8,2	5,6	-
ЭСС	-	-	4,6	4,9	4,3	4,55	2,53	2,80	2,14	2,40	-	-	210	190	18	12	27	20	6,60	6,20	9	6	-

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

ЭТАП	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)		Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (с)		Удар по мячу на дальность (м)		Жонглирование мяча ногой (кол-во раз)		Вбрасывание мяча на дальность (м)		Ведение мяча на скорость, 30 м	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
НП-2	-	-	-	-	-	-	-	-	6	4	7,0	7,2
НП-3	4	2	13,0	14,0	25	15	15	10	8	6	6,8	7,0
ТЭ-1	5	3	11,5	12,5	35	25	18	12	10	8	6,6	6,8
ТЭ-2	6	4	10,5	11,5	45	35	20	15	13	11	6,4	6,6
ТЭ-3	7	5	9,5	10,5	55	45	25	18	14	12	6,1	6,3
ТЭ-4	8	6	9,0	10,0	65	55	30	20	15	13	5,8	6,0
ТЭ-5	9	7	8,0	9,0	80	75	40	30	19	15	5,2	5,4
ЭСС	10	8	7,0	8,0	90	85	50	40	21	19	5,0	5,2

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ
КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ ПО СТП:

Удар по мячу ногой на точность

- *для мини- футбола.* Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с 6-ти метровой отметки в заданную часть ворот. Ворота делятся на 4 части. Выполняется по 5 ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

- *для футбола.* Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 16 метров (подростки 10-12 лет – с расстояния 11 метров). Футболисты 10-15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Юноши 16-17 лет посылают мяч в заданную треть ворот, он должен пересечь линию ворот по воздуху. Выполняется по 5 ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам.

Выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 метров, далее обвести змейкой 4 стойки (1 стойка ставится в десяти метрах от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся ещё 3 стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются 3 попытки, Учитывается лучший результат.

Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м.

Для удара каждой ногой даются 3 попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

Ведение мяча на скорость выполняется с высокого старта. Мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией.

Жонглирование мячом выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

Вбрасывание мяча руками на дальность / разбег не более четырех шагов. Согласно правил игры в футбол. Учитывается лучший результат из 3-х попыток.

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

Примерные упражнения на развитие скорости

1. Из различных исходных положений (стоя боком, лицом или спиной вперед, на одном или обоих коленях, лежа на животе и т.д.) по зрительному или звуковому сигналу выполнить рывки на 5, 7, 10, 15 и 30 м.

2. Подвижные игры «Салки», «Вороны-воробьи», «Мяч капитану», «Перестрелка» и т.п., различные эстафеты.

3. Повторная пробежка коротких отрезков (6-10 м); челночный бег 2 x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м, 5x30 м.

4. Бег на 15-20 м с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыжками с ноги на ногу.

5. Бег с высоким подниманием бедра на месте в упоре руками на гимнастическую лестницу

6. 6-8 подскоков на месте с последующим рывком на 10-15 м.

7. Старт с места. Бег под уклон бег в гору

8. Из положения выпада занимающиеся выполняют прыжки вверх с быстрой сменой исходного положения.

9. Стартуя с места, выполнить ускорение по песчаной (опилочной) дорожке на 10-15 м. *Вариант:* то же, но бег осуществляется по воде на 8-10 м.

10. Бег за лидером (световым или механическим) на 20-30 м. Старт с места.

11. Старт из различных исходных положений. Бег на 20-30 м (на тело прикрепить пояс весом до 3-х кг).

12. Двойные и тройные прыжки с места в длину.

13. Бег на 15-30 м, начиная движение с поворота на 360°. *Вариант:* бег выполняется приставными шагами левым (правым) боком.

14. В висе на предплечьях на брусьях выполнить беговые движения ногами в высоком темпе.

15. В стойке на плечах в высоком темпе выполнить вращательные движения ногами.

16. Переменный бег на дистанции 120 м, пробегая отрезок 20 м в полную силу, затем отрезок 20 м - расслабленно и т.д.

17. Из положения стоя выполнить рывок на 10-15 м. В конце дистанции, не снижая скорости, следует прыжок вертикально вверх и остановка. *Вариант:* рывок завершается резкой остановкой.

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры, типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом поворотом, в соревнованиях с партнером за овладением мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками.

Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150м (15-20м с максимальной скоростью, 10-15м медленно и т.д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать», и т.д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.)

Бег с изменением направления движения (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем произвести рывок в том или другом направлении и т.д.

«Челночный бег» (туда и обратно) 2 x 10м, 4 x 5м, 4 x 10м, 2 x 15м. и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед.

«Бег с тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановки мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей.

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

Примерные упражнения на развитие выносливости

1. Бег умеренной интенсивности с ходьбой на средние дистанции, а также кросс по пересеченной местности с подъемами и спусками.

2. Длительный бег по периметру игрового поля: по боковым линиям приставными шагами, по линиям ворот спиной и лицом вперед.

3. Бег по игровому полю следующим образом: по боковой линии - бег в среднем темпе, по диагонали - рывок на 10-15 м с переходом на медленный бег, по линии ворот - бег спиной вперед и т.д.

4. Бег по периметру игрового поля с рывками по звуковому сигналу в течение 3-5 с.

5. Бег с препятствиями. Стартуя, занимающиеся через 5 м возвращаются спиной вперед на линию старта, вновь набирают скорость, змейкой оббегают 4 стойки, расположенные в 2-х м друг от друга, перепрыгивают через 4 барьера, расположенные в 3-х м друг от друга, и приставными шагами возвращаются к линии старта.

6. Бег прыжками 15 м, поворот направо на 90° - семенящий бег 15 м, поворот налево на 90° - бег с высоким подниманием бедер 15 м, поворот налево на 90° с рывком к месту старта.

7. Игровое упражнение на удержание мяча 5х3 по всему игровому полю.

8. Игровое упражнение 4х 4 по всему игровому полю с персональной опекой соперников, владеющих мячом.

9. Игровое упражнение 4х2 на одной половине игрового поля. Владеющие мячом могут выполнять не более двух касаний.

10. Передачи мяча низом, верхом в парах на расстоянии 8-12 м в течение 5-6 мин. *Вариант:* то же, но после каждой передачи - прыжок вверх с махом руками.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшением по численности составом.

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

Примерные упражнения на развитие гибкости

1. Ходьба выпадами с пружинистыми покачиваниями.
2. Понять руки вверх и выполнить движения в лучезапястных суставах вперед-назад.
3. Вращательные движения руками с предельной амплитудой с отягощением и без него.
4. Из положения стоя в 1 м от стены выполнить «падение» вперед с отталкиванием от стены кистями.
5. Вращательные движения в коленных суставах.
6. Вращательные движения туловища в тазобедренном суставе.
7. Вращательные движения правой и левой ногой в тазобедренном суставе (нога сгибается в коленном суставе до 90°).
8. Наклоны к правой и левой ноге, зафиксированной на гимнастической стенке, скамейке и т.п.
9. Из положения сидя, ноги вместе, наклоняясь, коснуться головой коленей.
10. Лежа на спине, достать носками ног пол слева, справа от головы и за головой.
11. Сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади, выполнить отведение в сторону правой (левой) ноги.
12. Из положения стоя на коленях перейти в сед на пятках.
13. Прыжки на месте с одной ноги на другую с активным отталкиванием стопами.
14. Упражнения в парах на сопротивление и растягивание.
15. Имитировать удар по мячу внутренней стороной стопы, выполняя быстрые движения на месте правой и левой ногой.
16. Имитировать жонглирование мячом внешней стороной стопы поочередно правой и левой ногой.

17. Имитировать жонглирование мячом внутренней стороной стопы поочередно правой и левой ногой.

18. Имитировать удар по мячу, летящему на уровне пояса. Движения выполняются правой и левой ногой.

Рациональной методикой развития гибкости является система упражнений, получившая название стретчинг (от англ. - растягивание). Это комплекс упражнений и поз на растягивание определенных мышц, связок и сухожилий туловища и конечностей. Упражнения, включаемые в такие комплексы, достаточно просты и могут выполняться с использованием инвентаря, без инвентаря, а также при помощи партнера.

В стретчинге не используются высокоамплитудные маховые упражнения, любые быстрые и мощные движения при высокой степени растяжения и напряжения мышц, а также такие движения, которые могут механически повредить мышечно-связочные элементы опорно-двигательного аппарата. Суть стретчинга - в чередовании напряжения и расслабления максимально растянутых мышц или растягивании расслабленных мышц. Стретчингу последовательно подвергаются или все основные мышечные группы туловища и конечностей, или же только отдельные, что определяется задачами, решаемыми в данном тренировочном занятии.

Стретчинг следует применять лишь на разогретые мышцы: в подготовительной части занятия - для подготовки мышечного аппарата к выполнению основных упражнений, в основной части - для решения конкретных задач (например, силовых упражнений на определенную мышечную группу), в заключительной части - для релаксации.

Стретчинг также может широко применяться как самостоятельное занятие и в разминке при подготовке школьников к матчу.

Следует учитывать, что стретчинг не заменяет, а только дополняет комплексы общеразвивающих и специальных упражнений, и может быть рекомендован только достаточно подготовленным учащимся. Стретчинг предполагает выполнение упражнений несколькими методами:

- напряжение отдельных мышц или группы мышц с максимальной силой, направленной на предмет опоры, находящийся в статическом положении;

- расслабление мышц в таких упражнениях выполняется в паузах отдыха протяженностью 2-3 с;

- растягивание работающих мышц выполняется плавно с одинаковым напряжением до 20-30 с.

Наибольший эффект от выполнения стретчинга достигается тогда, когда мышцы занимающихся растянуты до границы болевых ощущений. В то же время не рекомендуется добиваться от занимающихся выполнения упражнений при сильной боли на границе переносимости. Целесообразнее несколько увеличить время растянутого состояния мышцы.

4. Перечень информационного обеспечения.

4.1. Список литературных источников:

1. Приказ Минспорта России «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 года № 1125.

2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол (утвержден приказом Минспорта России от 27 марта 2013 года № 147.

3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физической культуры и спорта. Москва: Академия 2012 г.

4. Панфилова А.П. Теория и практика общения. Москва: Академия 2012 г. 288 стр.

5. Гайворонский И.В., Ничипорук А.И. «Анатомия и физиология человека» Учебник. Москва: Академия 2011 г. 496 стр.

6. Назарова Е.Н. «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» Учебник. Москва: Академия 2012 г. 256 стр.

7. Ланда Б.Х. «Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности» Учебное пособие. Москва: Советский спорт 2011 г. 348 стр.

8. Белоцерковский З.Б. «Сердечная деятельность и функциональная подготовленность у спортсменов» Научное издание. Москва: Советский спорт 2012 г. 548 стр.

9. Карпушин Б.А. «Педагогика физической культуры» Учебник. Советский спорт. 2012 г. 368 стр.

10. Железняк Ю.Д. «Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства» Учебник. Москва; Советский спорт 2012 г. 400 стр.

11. Железняк Ю.Д. «Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения» Учебник. Москва.: Академия 2001 г. 520 стр.

12. Губа В.П. «Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности» Учебное пособие. Москва: Советский спорт 2012 г. 176 стр.

13. Верхошанский Ю.В. «Основы специально силовой подготовки в спорте» Москва: Советский спорт 2013 г. 216 стр.

14. Иорданская Ф.А. «Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса». Монография. Москва: Советский спорт. 2013 г. 180 стр.

4.2. Перечень Интернет-ресурсов

1. Официальный сайт министерства спорта РФ /Электронный ресурс/. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

2. Официальный сайт РФС (Российский футбольный союза) /Электронный ресурс/. URL: <http://www.rfs.ru/>

3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» /Электронный ресурс/. URL: <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/>

4. Официальный сайт российского антидопингового агентства «Русада» /Электронный ресурс/. URL: <http://www.rusada.ru/>