

Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа № 17» городского округа город Уфа
Республики Башкортостан

Принято решением
тренерского совета МБУ СШ № 17
от «30» декабря 2022 г.
протокол № 6



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ СШ № 17
Кречетов А.В.
«30» декабря 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»**

По этапам спортивной подготовки:
- начальный этап;
- учебно-тренировочный этап;
- этап совершенствования спортивного мастерства.

Срок реализации программы: 10 лет

Уфа, 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	Общие положения	4
1.1.	Пояснительная записка	4
1.2.	Цель Программы	4
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.1.	Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол»	5
2.2.	Требования к объёму тренировочного процесса	7
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.3.1.	Учебно-тренировочные занятия	7
2.3.2.	Учебно-тренировочные мероприятия	12
2.3.3.	Спортивные соревнования	13
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	15
2.5.	Воспитательная работа	20
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	22
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	26
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий	29
2.9.	Планы восстановительных мероприятий	30
2.10.	Обеспечение техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий	31
3.	Система контроля и зачётные требования	33
3.1.	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	33
3.2.	Виды контроля и контрольно-переводные нормативы	35
4.	Рабочая программа	44
4.1.	Программный материал для проведения учебно-учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки	44
4.2.	Рабочие программы тренеров-преподавателей	58
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	65
5.1.	Характеристика вида спорта «футбол» и его отличительные особенности	65
5.2.	Мини-футбол	67
5.3.	Пляжный футбол	69
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	70

6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	70
6.1.1.	Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для прохождения спортивной подготовки	71
6.1.2.	Обеспечение спортивной экипировкой	74
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	77
6.3.	Информационно-методическое обеспечение	78

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в Муниципальном бюджетном учреждении «Спортивная школа № 17» городского округа город Уфа Республики Башкортостан с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России № 1000 от 16.11.2022 г. ¹ (далее – ФССП). При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовки юных футболистов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва.

Настоящая Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта «футбол», содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

Программа разработана на основе следующих принципов:

- 1) комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (физическую, теоретическую, техническую, тактическую, психологическую);
- 2) преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;
- 3) вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

1.2. Цель программы

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебнотренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

¹ (зарегистрирован Минюстом России 05.12.2022 г., регистрационный № 71344).

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

Организация учебно-тренировочного процесса в спортивной школе по футболу осуществляется по следующим этапам подготовки (таблица 1):

- этап начальной подготовки - 3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений.

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

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку(лет)	Минимальная наполняемость (человек)*
Этап начальной подготовки	3	7	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	4

* Согласно пункту 4.3 особенностей осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 г. № 634 организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, определяет наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанную с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

Этап начальной подготовки:

Зачисление и перевод на этап начальной подготовки осуществляется на основании нормативов общей физической и технической подготовки по виду спорта «футбол».

Основными задачами этапа начальной подготовки являются:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «футбол»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

Зачисление и перевод на учебно-тренировочный этап осуществляется на основании нормативов общей физической и технической подготовки по виду спорта «футбол» и уровню спортивной квалификации (спортивные разряды) «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд».

Основными задачами учебно-тренировочного этапа являются:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «футбол»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «футбол»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

Зачисление и перевод на этап совершенствования спортивного мастерства осуществляется на основании нормативов общей физической и технической подготовки по виду спорта «футбол» и уровню спортивной квалификации (спортивные разряды) «второй спортивный разряд».

Основными задачами этапа совершенствования спортивного мастерства являются:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождении их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «футбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «футбол» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

2.2. Требования к объему тренировочного процесса

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	До года	Свыше года	1, 2 год обучения	3, 4, 5 год обучения			
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14	16	16
Общее количество часов в год	312	416	520	624	728	832	832

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе по футболу ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) и рассчитан на 52 недели в год.

Основными формами учебно-учебно-тренировочных занятий являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;

- участие в соревнованиях;
- участие в учебно-тренировочных сборах;
- инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Основные задачи индивидуальных, самостоятельных тренировок:

- закрепление технических навыков, разученных на основных занятиях;
- повышение индивидуального уровня теоретических знаний по футболу;
- устранение недостатков в уровне готовности по отдельным видам спортивной подготовки, составляющих футбол.

Спортивная подготовка — это процесс, который реализуется определенными средствами. Эти средства характеризуют данный процесс как целенаправленную физическую деятельность. К ним относятся физические упражнения разных типов. Классифицируются они относительно необходимого спортивного усовершенствования, а именно: направленные на подготовку к соревнованиям, на общую подготовку обучающихся и специально-подготовительные. Соревновательные упражнения включают условия схожие с условиями спортивных соревнований, и имеют довольно высокие требования к уровню подготовленности обучающихся. Это делает данный вид упражнений не таким эффективным как специально-подготовительные, поскольку второй вид учитывает особенности определенного вида спорта, и не направлен на достижение высоких результатов во время проведения тренировки.

Подготовка обучающихся — это комплексный педагогический процесс, который включает в себя множество факторов, которые в целостности способствуют достижению цели. Поэтому разделяют 5 видов спортивной подготовки:

Теоретическая подготовка. Базу или центр спортивной подготовки составляют все необходимые теоретические знания и навыки, которые необходимы для успешного физического развития в рамках определенного вида спорта.

Физическая подготовка. Процесс развития физических качеств и функциональных возможностей организма, с целью осуществления возможности достижения высоких спортивных результатов.

Техническая подготовка. Этот вид подготовки подразумевает овладение определенными техническими навыками двигательной деятельности, которые присущи отдельным видам спорта.

Тактическая подготовка. Это процесс овладения рациональными тактическими приемами для ведения эффективной соревновательной деятельности. При этом специальные технические приемы - неотъемлемая часть данной подготовки.

Психологическая подготовка. Спортивная деятельность напрямую связана с психологическим давлением. Поэтому подготовка обучающихся должна предусматривать развитие стрессоустойчивости, его моральных и волевых качеств.

Техническая подготовка. Этот вид подготовки подразумевает овладение определенными техническими навыками двигательной деятельности, которые присущи отдельным видам спорта.

Тактическая подготовка. Это процесс овладения рациональными тактическими приемами для ведения эффективной соревновательной деятельности. При этом специальные технические приемы – неотъемлемая часть данной подготовки. Психологическая подготовка. Спортивная деятельность напрямую связана с психологическим давлением. Поэтому подготовка спортсмена должна предусматривать развитие стрессоустойчивости, его моральных и волевых качеств.

Следует также отметить, что спортивная подготовка – это целенаправленный педагогический процесс, который должен быть грамотно и методически верно организован с точки зрения чередования и объединения всех видов.

Основными средствами спортивной тренировки являются физические упражнения, оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы. Физические упражнения — это двигательные действия, при выполнении которых решаются задачи спортивной тренировки. Оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы (солнечная радиация, свойства воздушной и водной среды и пр.) служат средствами укрепления здоровья, закаливания и повышения работоспособности человека. Физические упражнения в сочетании с естественными факторами закаливания помогают повысить общую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

«В спортивной тренировке под термином «метод» следует понимать «способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера-преподавателя».

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Метод строго регламентированного упражнения.

В методах этого типа деятельность обучающихся организуется и регулируется с возможно полной регламентацией, которая состоит из:

- твердо предписанной программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и связи друг с другом);
- точном дозировании нагрузки, управление ее динамикой по ходу упражнения, а также в возможно четком нормировании интервалов отдыха и строго установленном порядке чередования их с фазами нагрузки;
- создания или использования внешних условий, облегчающих управление действиями обучающихся (построение и распределение группы на местах занятий, использование вспомогательных снарядов, тренажеров и других технических устройств, способствующих выполнению заданий, дозирование нагрузки, контролю за ее воздействием).

Смысл такой регламентации заключается в том, чтобы обеспечить оптимальные условия для усвоения новых двигательных умений, навыков или

гарантировать точно направленное воздействие на развитие качеств и способностей.

Методы строго регламентированного упражнения имеют множество конкретных вариантов, применение которых зависит в первую очередь от содержания занятий и этапов, последовательно сменяющихся в процессе подготовки. В спортивной практике выделяется ряд разновидностей методов строго регламентированного упражнения. К ним относятся, прежде всего, две основные группы: методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, и методы, преимущественно направленные на воспитание двигательных качеств.

Игровой метод

Значение игры как многообразного общественного явления выходит далеко за сферу физического воспитания и даже воспитания в целом. Однако одна из главнейших функций игры - педагогическая: игра издавна является одним из основных средств и методов воспитания в широком смысле слова.

Соревновательный метод

Соревновательный метод в процессе спортивных тренировок используется как в относительно элементарных формах, так и в развернутой форме. Основная определяющая черта соревновательного метода - сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или возможно высокое достижение. Отсюда вытекают и все другие особенности этого метода.

Фактор соперничества в процессе состязаний, а также условия их организации и проведения создают особый эмоциональный и физиологический «фон», который усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному появлению функциональных возможностей организма. Во время состязаний, особенно значимых в личном и в общественном отношениях, в большей мере, чем в игре, выражены моменты психической напряженности. Здесь постоянно действует фактор противодействия, противоборства, столкновения противоположно направленных интересов.

Соревновательный метод характеризуется также унификацией предмета состязания, порядка борьбы за победу и способов оценки достижения.

Словесные и сенсорные методы - методы использования слова и чувственной информации. В учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях слово может быть использовано и выражено в форме:

- рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктажа (разъяснения задания);
- сопроводительного пояснения (комментарии по ходу выполнения);
- указаний и команд (в повелительном наклонении);
- оценки (текущая коррекция выполнения);
- словесного отчета и взаимопояснения;
- самопроговаривания стержневых установок выполнения (например, «сильнее», «держаться» и др.).

Посредством сенсорных методов обеспечивается наглядность: в физическом воспитании, наряду с визуальным восприятием, включает слуховые и мышечные

ощущения, что позволяет создание более полной картины выполнения движений, действий, деятельности в целом.

В состав сенсорных методов входят:

-метод направленного «прочувствования» движения (с акцентом на основе или каких-либо деталей техники);

-метод ориентирования (введение в задание дополнительных ориентиров);

-методы лидирования и текущего программирования (видео-, звуко-лидеры и пр.).

Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики. При подборе методов необходимо следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, общедидактическим принципам, а также специальным принципам спортивной тренировки, возрастным и половым особенностям спортсменов, их квалификации и подготовленности.

Эффективность учебно-тренировочных занятий в большей степени зависит от их правильной организации, которая позволяет обеспечить плотность занятий, оптимальную дозировку выполняемых упражнений, действенный контроль, учет индивидуальных особенностей спортсменов. Рекомендуется различать следующие формы организации занятий: фронтальную, групповую, индивидуальную и свободную.

При фронтальной форме организации занятий группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения (иногда под счет). Особенно широко эта форма занятий применяется при решении локальных задач в пределах одного занятия, в частности во время разминки, во время применения методов наглядности. При фронтальной форме организации обучающихся, тренер-преподаватель имеет хорошие возможности для руководства группой, однако ограничивается индивидуальный подход к обучающимся.

При групповой форме организации занятий спортсмены выполняют одинаковую учебно-тренировочную нагрузку. При такой форме организации обучающихся имеются хорошие условия для соревновательного микроклимата, взаимопомощи при выполнении упражнений. Однако эта форма затрудняет контроль за качеством выполнения заданий, индивидуальный подход к обучающимся.

При индивидуальной форме организации занятий каждый спортсмен, обучающийся в группе, получает индивидуальное задание и выполняет его самостоятельно. В числе преимуществ этой формы следует отметить хорошие условия для индивидуального дозирования и коррекции нагрузки, воспитания самостоятельности, настойчивости и уверенности в своих силах. К недостаткам индивидуальной формы организации занятий относится отсутствие соревновательных условий, помощи и стимулирующего влияния со стороны других обучающихся.

Свободная форма занятий может использоваться спортсменами высокого класса, имеющих большой учебно-тренировочный стаж, необходимые специальные знания и опыт.

Повышению эффективности учебно-тренировочных занятий способствует выбор рациональных организационно-методических форм. Наиболее распространены круговая и стационарная формы проведения учебно-тренировочных занятий.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией спортивной школы по предоставлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, с учетом возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Начало занятий в спортивной школе не ранее 08.00 часов, а окончание - не позднее 20.00 часов. Занятия проводятся с понедельника по субботу, включая дни каникул общеобразовательных школ.

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

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трёх часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырёх часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырёх часов.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки её продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

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

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

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

В соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (таблица 3), для лиц, проходящих спортивную подготовку, при участии лиц, ее осуществляющих, проводятся учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью учебно-тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным мероприятиям.

Таблица № 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочного мероприятия по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учёта времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		ЭНП	УТЭ	ЭССМ	ЭВСМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные учебно-тренировочные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд или не более 2 учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

2.3.3. Спортивные соревнования

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учетом единства учебно-тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой учебно-тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его

подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным, перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных футболистов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней подготовки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного учебно-тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса. По мере роста квалификации футболистов на последующих этапах многолетней подготовки количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся основные соревнования, играющие значительную роль на этапах совершенствования спортивного мастерства и этапах высшего спортивного мастерства.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренеру-преподавателю планомерно проводить подготовку спортсменов спортивной школы, не форсируя ее, и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях. Каждый старт требует больших энергетических затрат, нервного и психического напряжения спортсмена, после которого необходимо относительно длительное восстановление. Поэтому чрезмерно частые соревнования и контрольные прикидки могут оказать отрицательное влияние на состояние подготовленности спортсмена (таблица 4).

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

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «футбол»;

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

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

Организация, реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных,

всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Таблица № 4

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс — это основная форма подготовки спортсмена, представляющая собой процесс, направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность спортсменов к достижению высших результатов.

Данная программа по футболу реализует на практике принципы непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп детей и подростков при занятиях футболом и физической культурой в целом: от формирования устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом до достижения уровня сборных команд субъекта Российской Федерации и демонстрации высоких результатов во всероссийских официальных соревнованиях.

Рекомендуемая преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам подготовки определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств (таблица 5).

Таблица 5

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

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет	
1	Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17	9-11
2	Специальная физическая подготовка(%)	-	-	7-9	9-11	9-11
3	Участие в спортивных соревнованиях(%)	-	-	7-8	7-8	10-12
4	Техническая подготовка (%)	45-52	43-49	35-39	18-20	9-11
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	1-2	1-2	7-9	11-13	19-20
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4
7	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	3-5	3-5	2-4	8-11	8-11
8	Интегральная подготовка(%)	32-36	34-39	20-24	26-29	27-32

Таблица 6

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет	Недельная нагрузка в часах			
		6	8	10	12	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)					
		14		12		6	4
	Теоретическая подготовка						
	<i>Вводная информация, инструкции по ТБ.</i>	1	1	1	1	1	1
	<i>Физическая культура и спорт в России.</i>	1	1	2	3	6	15
	<i>Развитие футбола в России и в зарубежных странах.</i>	-	1	2	3	6	15
1.	<i>Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.</i>	-	1	2	3	9	15
	<i>Гигиенические знания и навыки. Режим питания спортсменов.</i>	-	1	2	3	9	15

	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая медицинская помощь. Спортивный массаж.	-	-	2	3	9	15
	Физиологические основы спортивной тренировки.	-	-	-	3	9	15
	Общая и специальная физическая подготовка.	-	-	2	3	10	18
	Основы методики обучения и тренировки футболистов.	-	-	2	3	9	15
	Планирование спортивной тренировки и учёт.	-	-	-	3	9	15
	Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу.	-	-	2	3	9	15
	Установка перед соревнованиями и разбор проведения соревнований по футболу.	-	-	6	14	40	46
	Места занятий, оборудование и инвентарь.	-	-	2	-	-	-
	Тактическая подготовка	1	2	9	12	18	25
	Психологическая подготовка	-	1	8	12	14	18
	Итого часов	3	8	42	69	158	243
2.	Общая физическая подготовка	41	67	78	100	83	75
3.	Специальная физическая подготовка	-	-	42	62	83	94
4.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	36	50	92	94
5.	Техническая подготовка	150	179	187	112	83	84
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	10	19	33	28

7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	4	20	30	35
	Восстановительные мероприятия	-	-	4	20	33	37
	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	8	8	10	12	12
	Итого часов	9	12	16	50	75	84
8.	Интегральная подготовка	109	150	109	162	225	234
Всего часов		312	416	520	624	832	936

2.5. Воспитательная работа

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования детей. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у юного футболиста способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить её во время учебно-тренировочных занятий, а дополнительно и на учебно-тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительном лагере, где используется свободное время от спортивных мероприятий.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, терпимость, коллективизм, дисциплинированность), в сочетании с волевыми качествами (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательными средствами могут быть следующие:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, товарищества;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных футболистов.

Таблица 7

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориснтационная деятельность		
1.1.	Выбор старосты капитана команды, ознакомление с учебным и соревновательным планом.	Собрание в группе.	Сентябрь
1.2.	Принять участие на празднике «День физкультурника».	Городские показательные выступления.	Август
1.3.	Физическая культура и спорт в мире, достижения российских (советских) спортсменов.	Просмотр соревнований по футболу и их обсуждение. Встречи с известными спортсменами.	В течение года
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Соблюдению ТБ во время учебно-тренировочного и игрового процесса, электробезопасности, пожарной безопасности.	Инструктажи.	Сентябрь
2.2.	Медицинский осмотр	Прохождения планового	Октябрь-ноябрь

	спортсменов.	медицинского осмотра.	
2.3.	Гигиеническое воспитание.	Беседа.	Октябрь
2.3.	Антидопинговые мероприятия.	Онлайн обучение на сайте РУСАДА. Семинар для спортсменов.	Январь-март
2.4.	Профилактика курения, наркомании и алкоголизма, ведению здорового образа жизни.	Инструктажи.	Сентябрь
2.5.	Соблюдение ПДД.	Инструктажи.	Сентябрь
2.6.	ТБ во время каникул, безопасность на воде.	Инструктажи.	Перед каникулами
2.7.	Антитеррористическая безопасность.	Инструктажи.	Ноябрь
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Праздник День победы.	Участие в акции Бессмертный полк.	9 мая
3.2.	День России и День города Уфы.	Участие в городских мероприятиях посвященных Дню России и Дню города Уфы.	12 июня
3.3.	Профилактика распространения идеологии экстремизма.	Инструктажи.	Декабрь
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	День защиты детей.	Участие в городских мероприятиях посвященных международному Дню защиты детей.	1 июня
4.2.	Конкурсы.	Участие в тематических конкурсах.	В течение года
4.3.	Городские мероприятия «Лыжня России», «Всероссийский день бега» и т.п.	Участие в городских мероприятиях «Лыжня России», «Всероссийский день бега» и т.п.	В течение года
5.	Соревнования, турниры.	Участие команд в официальных всероссийских, региональных, республиканских и городских соревнованиях и турнирах по футболу и мини-футболу.	В течение года

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у юных футболистов понятия об общечеловеческих ценностях необходимо серьёзное внимание обратить на этику спортивной борьбы на футбольном поле и вне его. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы в игре, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностью поведения и высказываниями юных футболистов во время соревнований, тренер-преподаватель может сделать вывод о сформированности у обучающихся необходимых качеств.

2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или

запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Таблица 8

План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	Честная игра	Тренеры-преподаватели	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	Ценности спорта. Честная игра	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренеры-преподаватели	1 раз в месяц

	4. Антидопинговая викторина	Играй честно	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	по назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Лица, проходящие спортивную подготовку	1 раз в год
	6. Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Тренеры-преподаватели	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	Честная игра	Тренеры-преподаватели	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Лица, проходящие спортивную подготовку	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	Играй честно	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	по назначению
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	5. Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Тренеры-преподаватели отделений	1-2 раза в год
Этап совершенствования	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Лица, проходящие спортивную подготовку	1 раз в год

спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
---	------------	---	--	----------------

*Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

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

Определения терминов

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

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным. Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы. Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций,

приведенных в Запрещенном списке. Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов. Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке. Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

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

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня,

Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшей стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Навыки работы инструктора и судьи осваиваются на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

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

- построить группу и подать основные команды в движении.
- составить конспект и провести разминку в группе.

- определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.
- провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя и т.д.

Для получения звания судьи по спорту обучающиеся должны освоить следующие навыки и умения:

- составить положение о проведении первенства школы по футболу.
- участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.
- провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
- участвовать в судействе официальных соревнований.
- судить игры в качестве судьи в поле.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера-преподавателя. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера-преподавателя, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы учебно-тренировочных упражнений, проводить учебно-тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапе совершенствования спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение занимающимся групп учебно-тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства квалификационных категорий спортивных судей.

Квалификационные категории спортивных судей присваивается в соответствии с квалификационными требованиями к кандидатам после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Таблица № 9

Теоретические основы судейства

Тема	Краткое содержание
История футбола и футбольного арбитража	Основные тенденции в развитии футбола. Особенности зарождения и развития футбола в Иркутской области. История судейства в футболе.
Теоретические основы судейского мастерства. Правила игры	Изучение Правил игры. Требования к единой трактовке правил.
Практические навыки	- изучение жестов;

судейского мастерства	<ul style="list-style-type: none"> - правила владения свистком; - перемещения на поле;
Искусство коммуникации как один из важнейших элементов контроля и управления игрой	<p>Коммуникация и ее составляющие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - устное общение; - действие; - разговор, манера разговора, тон голоса, темп речи; - запрет и распоряжение; - сочувствие и понимание; - «разговор свистком»; - доверие к судье до игры, в игре и после ее окончания; - «удобный» и «неудобный» судья; - сохранение доверия; - тесты проверки судьи игроками (психологический, «профессиональный», «административный»; - «язык» тела; - внешность (внешний вид); - поза (положение тела); - жесты.
Теория и практика единоборств в свете современных тенденций в футболе	<ul style="list-style-type: none"> - теория и практика единоборств в современном спорте; - взаимосвязь характера нарушения и характера наказания за нарушение Правил. - опасная атака соперника (критерии); - принципы, критерии и подходы к оценке правильных и неправильных единоборств; - технический фол; - квалификация умысла (критерии); - грубость и агрессивность; - структура и содержание неправильного технического приема; - мнение судьи как решающий фактор принятия решения; - симуляция (критерии); - мелкий («невидимый») фол; - захваты и задержки; - Последовательность в принятии решений – залог успешного управления игрой и основа поддержания авторитета судейской бригады; проблема «избирательности» судейских решений в квалификации нарушений с использованием «мелкого» фола, задержки, захвата; - профилактика нарушений; - предвидение и упреждение нарушений при введении мяча в игру со стандартных положений (последовательность действий судьи в предупреждении и упреждении нарушений; механизм взаимодействия судьи с ассистентами в этих ситуациях); - штрафной за нарушение Правил игры; - изменения в Правилах игры; - изменения в Правилах игры (по материалам заседания Международного Совета)
Тестирование	<ul style="list-style-type: none"> - тестирование по знанию правил

Организация инструкторской и судейской практики:

Учебно-тренировочные группы (13-14 лет):

Организация деятельности с подачей основных строевых команд – для построения, расчета, поворота и перестроения на месте и в движении, размыкании. Принятие рапорта.

Судейство игр, в процессе занятия.

Учебно-тренировочные группы (15-16 лет):

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

Составление комплекса упражнений утренней зарядки, подбор упражнений для разминки и их проведение самостоятельно.

Практика судейства на соревнованиях внутри школы, района, города.

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий

Одним из основных факторов, определяющих рост спортивных результатов, являются максимальные функциональные показатели систем энергообеспечения.

При оценке индивидуальных показателей учитывается здоровье юного футболиста и степень адаптации к максимальным физическим нагрузкам, физическое развитие и биологическая зрелость, а также общая и специальная работоспособность в условиях дозированной нагрузки, морфо – функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и её производительность – максимальные возможности в условиях работы «до отказа».

Углублённое медицинское обследование проводится ежегодно. Основной задачей обследования является определение состояния здоровья юного футболиста и выявление различных отклонений от нормы в сравнении с предыдущими обследованиями.

Задачей этапного обследования является контроль за динамикой состояния здоровья, выявление ранних признаков перенапряжения, адаптация к различным тренировочным режимам. Как правило, этапное обследование проводится в лабораторных условиях. Для диагностики функционального состояния и физической работоспособности применяются двигательные тесты. В практике футбола наиболее часто используются различные тесты:

- определение максимального потребления кислорода (МПК);
- определение физической работоспособности;
- проба Летунова – 3-х моментная комбинированная проба для оценки адаптации организма юного футболиста к скоростной работе на выносливость.

Текущий контроль направлен на оценку состояния юного футболиста, которое является следствием нагрузок серий занятий, учебно-тренировочных или соревновательных микроциклов. При этом контроле с помощью одного или нескольких показателей оценивается какая-либо из сторон подготовленности или работоспособности отдельных систем организма. В этом контроле применяются традиционные формы врачебно-педагогических наблюдений, как пробы с повторными нагрузками, а также тесты для определения физической

работоспособности с помощью специфических нагрузок, как пример, тест Купера, клинико-биохимический контроль.

2.9. Планы восстановительных мероприятий

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 3-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием учебно-тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 3-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном учебно-тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-3-го годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование учебно-тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и учебно-тренировочных нагрузок. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.)

адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких учебно-тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

Таблица № 10

Примерные комплексы основных средств восстановления

Время проведения	Средства восстановления
После утренней тренировки	гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем
После учебно-тренировочных нагрузок	гигиенический душ комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально: - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; - сауна, массаж

2.10. Обеспечение техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий

Общие требования безопасности:

1. К занятиям по футболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
3. При проведении учебно-тренировочных занятий по футболу возможно воздействие на учащихся следующих опасных факторов:
- травмы при столкновениях, нарушении правил поведения на стадионе и в спортивном зале.
4. Учебно-тренировочные занятия по футболу должны проводиться в спортивной экипировке.
5. При проведении занятий по футболу, в спортивном зале (на стадионе) должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
6. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
7. О каждом несчастном случае тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

8. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения занятий по футболу, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний по технике безопасности.

Требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий:

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.
3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу.
4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий:

1. Начинать игру (тренировку), делать остановки в игре (тренировке) и заканчивать игру (тренировку) только по команде тренера-преподавателя, строго выполнять правила игры избранного вида спорта.
2. Соблюдать дисциплину, избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков, не применять грубых и опасных приемов.
3. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.
4. Использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством тренера-преподавателя.
5. Выполнять упражнения, которые определены тренером-преподавателем.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

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

Требования безопасности по окончании учебно-тренировочных занятий:

1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку.
2. Тщательно проветрить спортивное помещение.
3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

3.1. 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

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «футбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «футбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2. Виды контроля и контрольно-переводные нормативы

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовкой является система контроля, позволяющая оценивать подготовленность юных спортсменов на всех этапах учебно-тренировочного процесса. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру-преподавателю объективно оценить правильность избранного направления подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности обучающихся, своевременно вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс. Значение комплексного контроля в процессе спортивных занятий с детьми особенно велико, так как достижение ими относительно высоких для их возраста спортивных результатов, выполнение разрядных нормативов далеко не всегда свидетельствует о том, что юные спортсмены будут прогрессировать и при переходе в группу взрослых спортсменов. На учебно-тренировочном этапе подготовки исключительно важным является учет принципиальной установки на соразмерное развитие физических качеств, что обеспечивает оптимальное соотношение различных сторон двигательной подготовленности, позволяет овладеть широким функциональным потенциалом и в должной мере обеспечить уровень базовой подготовки. Поэтому столь важно значение системы контрольных испытаний и нормативов, которые являются определенными ориентирами для рационального построения учебно-тренировочного процесса обучающихся.

В соответствии с необходимостью оценивать этапные, текущие и оперативные состояния обучающихся принято различать три вида контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль направлен на оценку подготовленности юных футболистов в начале и в конце каждого этапа и проводится в виде этапного комплексного обследования, три или четыре раза в год, в зависимости от календаря соревнований, обычно в конце подготовительного периода, в конце промежуточного и в конце сезона. В программу этапного комплексного обследования входят: а) врачебные обследования; б) антропометрические обследования; в) тестирование физических качеств; г) расчет показателей нагрузки, выполненной за прошедший этап.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии футболистов после одного или серии учебно-тренировочных занятий, по прошествии 2-4 микроциклов и внесения соответствующей коррекции в планы подготовки.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости футболистами учебно-тренировочных нагрузок и является основой для рационального управления учебно-тренировочным процессом. В практике футбола используют все виды контроля. В современном футболе идея органического слияния контроля и учебно-тренировочного процесса – неотъемлемая часть подготовки игроков. Такой подход, с одной стороны, обеспечивает непрерывность учебно-тренировочного процесса, с другой – повышает объективность получаемой информации. Все виды обследований проводятся тренером-преподавателем. По итогам анализа комплексного

обследования составляется заключение, на основе которого вносятся коррективы в учебно-тренировочные планы.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают нормативы итоговой аттестации.

Перевод обучающихся, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки осуществляется один раз в год по результатам сдачи нормативов итоговой аттестации.

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, могут быть переведены на следующий этап (год) спортивной подготовки при соблюдении следующих требований:

- выполнение нормативных показателей общей физической, специальной физической и технической подготовленности;
- наличие положительной динамики уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями обучающегося;
- освоение объёмов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта футбол;
- положительные результаты контрольно-переводных нормативов, проводимых в течение прохождения спортивной подготовки на соответствующем этапе;
- положительные результаты выступлений на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта футбол;
- выполнение (подтверждение) требований и норм присвоения спортивных разрядов и званий.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки и не зачисленным на следующий этап, представлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой обучающиеся сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у обучающихся уровня общей и специальной физической подготовки.

**Нормативы общей физической и технической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки
по виду спорта «футбол»**

Таблица № 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	120	110
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более		не более	
			3,20	3,40	3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	не менее		не менее	
			-	-	5	4
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»						
3.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»						
4.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
4.2.	Челночный бег 5x6 м	с	не более		не более	
			12,40	12,60	12,20	12,40
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	

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

Таблица № 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,70	9,00
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			30	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,60	2,80
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,80	8,00
2.3.	Ведение мяча 3x10м	с	не более	
			10,00	10,30
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее	
			8	6

3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины			
«мини-футбол (футзал)»			
3.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более
			2,20 2,30
3.2.	Бег на 30 м	с	не более
			5,40 5,60
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			160 140
3.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			8,70 9,00
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины			
«мини-футбол (футзал)»			
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее
			20 16
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	не более
			29,40 32,60
5. Уровень спортивной квалификации			
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются	
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»	

**Нормативы общей физической и технической подготовки,
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода обучающихся на этап совершенствования
спортивного мастерства по виду спорта футбол**

Таблица № 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,95	2,10
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,40	7,80
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,80	5,00
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			35	27
1. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,25	2,40
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,10	7,30
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
			8,50	8,70
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			15	12
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)				
3.1.	Бег на 15 м с высокого старта	с	не более	
			2,53	2,80
3.2.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,60	4,90
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	190
3.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,50	8,90
3. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)				

4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			27	20
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	не более	
			26,00	28,80
4. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

4.1. Программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки

Общая физическая подготовка (для всех этапов подготовки)

Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса, сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами

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 отягощением: упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах (вес мячей 2-4 кг).

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Акробатические упражнения

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500м. Кроссы от 1000

до 3000 м (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метание малого мяча в цель и на дальность.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня, плинт.

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

Лыжные гонки

Передвижение на лыжах попеременным и одновременным ходом, подъемы и спуски, прогулки и прохождение дистанций от 2 до 10 км. на время.

Плавание

Освоение одного из способов плавания, старты и повороты, заплыв на время 25, 50, 100 и более метров без учета времени.

Специальная физическая подготовка (для всех этапов подготовки)

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге "пистолет" с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; тоже, 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 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в "стойке вратаря" толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, тоже с отягощением.

Упражнения для развития быстроты

Повторные забеги на короткие отрезки (10-30 м) из различных исходных стартовых положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада) медленного бега, подпрыгивание или

бега на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. "Челночный бег" (туда и обратно): 2x10 м, 4x5 м, 2x15 м и т.п. "Челночный бег", но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т.д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед).

Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком и сторону и ударом в цель).

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

Упражнения для развития ловкости

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, повешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля). Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с выполнением заданий.

Подвижные игры: "Живая цель", "Салки мячом" и др.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком); то же с поворотом (до 180°).

Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

Упражнения для развития специальной выносливости

Переменный и повторный бег с ведением мяча. Двусторонние игры (для старшей группы), двусторонние игры с уменьшенными по численности составами команд. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т.п.) большой интенсивности.

Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5-12 мин. ловля мяча, отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками.

Упражнения для формирования у юных футболистов
правильных движений, выполняемых без мяча

Бег: обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторными скачками на одной ноге).

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

Для вратарей - прыжки в сторону с падением перекатом.

Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге).

Остановки во время бега - выпадом, прыжком и переступанием.

Примерные темы для теоретической подготовки:

Для достижения высоких спортивных результатов в футболе первостепенное значение имеют уровень физической подготовленности обучающегося, развитие физических качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости – и их сочетание в соответствии с особенностями футбола. Поэтому процесс физической подготовки, проводимый в единстве с процессом совершенствования в технике движений обучающегося, является ведущим в учебно-тренировочном занятии в целом.

Задачи физической подготовки – разностороннее развитие и укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей и двигательных качеств футболистов.

Задачи физической подготовки вытекают из общих задач отечественной системы физического воспитания и конкретизируются специфическими особенностями вида спорта. Конкретно физическая подготовка футболистов направлена на решение следующих задач:

- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма (функциональная подготовка);

- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучести, скоростных способностей, мощности метательных движений, игровой ловкости и выносливости);

- решение этих задач осуществляется в процессе общей и специальной физической подготовки.

Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее развитие футболиста и создает предпосылки для наиболее эффективного проявления специальных физических качеств в избранном виде спорта. Она должна иметь специфическую направленность, а именно: укреплять органы и системы организма спортсмена применительно к требованиям футбола, способствовать переносу тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные действия.

Специальная физическая подготовка играет ведущую роль в формировании двигательных способностей футболиста и находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики игры, показателей соревновательной нагрузки и психической напряженности. Осуществляется она в тесной связи с овладением и совершенствованием навыков и умений в футболе.

Теоретическая подготовка

С целью повышения общих и специальных знаний футболистов проводится теоретическая подготовка. В содержание теоретической подготовки входит изучение важнейших решений по вопросам развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, основ отечественной системы физического воспитания, методики обучения и тренировки, техники и тактики, правил игры, ознакомление с основами педагогики, физиологии, психологии, гигиены. Приобретение теоретических знаний способствует более быстрому росту спортивного мастерства футболистов.

Основными формами теоретической подготовки являются лекции, беседы, доклады, а также самостоятельное чтение специальной литературы. Лекции читаются на актуальные научные темы. Они должны быть популярно изложены, доходчиво, хорошим литературным языком.

Наиболее целесообразно лекции и доклады проводить непосредственно перед практическими занятиями, так как после них обучающиеся устанут, и лекция не принесет нужной пользы.

Тема 1. Вводное занятие.

Знакомство с видом спорта. История спортивной школы, достижения и традиции. Правила поведения в спортивной школе, на учебно-тренировочных занятиях. Права и обязанности обучающихся спортивной школы.

Тема 2. Инструктажи по технике безопасности.

Соблюдение техники безопасности во время учебно-тренировочного и игрового процесса. Соблюдение электробезопасности пожарной безопасности. Соблюдение ПДД.

Тема 3. Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре и спорте. Задачи физической культуры и спорта. Характеристика футбола, включая дисциплины. Единая всероссийская спортивная классификация, разрядные нормы и требования по футболу.

Физическая культура и спорт в мире, международные соревнования, чемпионаты мира, Европы и Олимпийские игры. Достижения российских (советских) спортсменов на этих соревнованиях, выдающиеся спортсмены прошлых лет.

Тема 4. Футбол в России и за рубежом.

История футбола в России. Футбол как одно из самых эффективных средств физического воспитания. Организация футбола в мире и России. Достижения российских (советских) юношеских сборных команд в международных соревнованиях по футболу. Спортивные биографии лучших российских футболистов. Футбольные тренеры-преподаватели и их роль в воспитании спортсменов.

РФС, УЕФА и ФИФА, футбольные клубы, центры по футболу. Организация и

проведение чемпионата мира по футболу 2018 года в России.

Тема 5. Строение и функции организма человека.

Строение и функции различных систем организма человека. Ведущая роль центральной и периферической нервных систем в управлении работой мышц.

Влияние физических упражнений на организм юных футболистов, совершенствование функций мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем при выполнении физических упражнений и, особенно, занятиях футболом.

Динамика различных функциональных систем в многолетней подготовке футболистов.

Тема 6. Основы спортивной тренировки.

Понятие о спортивной тренировке. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков (техники упражнений) и развития физических качеств. Принципы и правила спортивной тренировки. Общая и специальная подготовка юных футболистов. Положительные изменения в строении и функциях нервномышечного аппарата, происходящие под влиянием тренировки.

Учебно-тренировочные упражнения, классификация, нагрузка, правила выполнения упражнений. Учебно-тренировочные занятия, тренировочные эффекты специальной и общей подготовки.

Понятие о нагрузке и отдыхе, утомлении и восстановлении в тренировке. Методы тренировки (непрерывный и с перерывами). Влияние длительности, интенсивности и числа повторений упражнения на изменения в мышечной, сердечно-сосудистой и других системах организма юных футболистов.

Управление тренировкой как процессом изменения соотношения средств, используемых в ней, на разных этапах и в разных циклах.

Тема 7. Виды подготовки: специфическая интегральная подготовка.

Игра в футбол и футбольные упражнения как основные виды специфической интегральной подготовки. Задача интегральной подготовки – обеспечение воздействия одного упражнения (игры в футбол или футбольного упражнения) на одновременное развитие разных видов подготовленности футболистов (технической, тактической, физической, волевой и др.).

Нагрузка игры и специфических упражнений, применяемых для повышения ее эффективности. Структура двигательной активности в игре и в специальных упражнениях. Классификация специальных игровых упражнений (большие, малые и средние игры), направленность нагрузки этих упражнений.

Соревновательные игры как одно из основных средств интегральной подготовки.

Тема 8. Виды подготовки: техническая подготовка футболистов.

Понятие о спортивной технике. Объем, разносторонность и эффективность технической подготовленности. Эффективная техника владения мячом – основа мастерства футболистов. Приоритет освоения техники футбола на начальных этапах многолетней подготовки футболистов. Совершенствование внутримышечной и межмышечной координации как основной путь освоения техники футбола. Техника работы с мячом в условиях дворового и школьного футбола. Применение технических приемов в различных игровых ситуациях.

Особенности технической подготовки юных и взрослых футболистов. Характеристика техники ударов по мячу ногой и головой, ведения, обводки и финтов, отбора и вбрасывания мяча, остановки мяча различными частями тела. Контроль технической подготовленности юных футболистов: тесты и нормативы.

Тема 9. Виды подготовки: тактическая подготовка футболистов.

Понятие о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Объем, разносторонность и эффективность тактической подготовленности. Эффективная тактика игры – основа мастерства футболистов. Командная, групповая и индивидуальная тактика. Тактика атакующих и оборонительных действий. Реализация избранной тактической схемы игры в зависимости от тактики соперника. Тактические замены в играх.

Тема 10. Виды подготовки: физическая подготовка футболистов.

Понятие о физической подготовке футболистов. Физическая подготовка как фактор улучшения физического состояния (здоровья, телосложения и физических качеств). Физическая подготовка как составная часть интегральной подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Физические качества футболистов. Скоростные качества, силовые качества, выносливость, координационные качества, ловкость и гибкость. Особенности проявления физических качеств у детей от 6-7 до 12-14 лет. Взаимосвязь между физическими качествами и технической подготовленностью юных футболистов.

Тема 11. Виды подготовки: психическая подготовка, морально-волевая подготовка.

Понятие о психике детей и подростков. Психические качества юных футболистов. Межличностные отношения у юных футболистов. Психология победителей, воспитание ее в играх и тренировках. Смелость, решительность, умение преодолевать трудности, уважение к сопернику и судьям.

Тема 12. Планирование спортивной подготовки.

Понятие об управлении учебно-тренировочным процессом. Программы (планы) – основные документы планирования. Перспективное (этапное), текущее и оперативное планирование. Конспекты учебно-тренировочных занятий. Периодизация учебно-тренировочного процесса. Взаимосвязь планирования соревновательной и учебно-тренировочной деятельности у юных футболистов. Дневник тренировки футболиста, самоконтроль, точность субъективных оценок тяжести игр и тренировок. Командные, групповые и индивидуальные тренировки.

Комплексный контроль в футболе. Три направления комплексного контроля: контроль соревновательной деятельности, контроль учебно-тренировочных нагрузок, контроль состояния футболистов. Три разновидности контроля: этапный, текущий и оперативный.

Результаты комплексного контроля и их использование при планировании учебно-тренировочного процесса.

Тема 13. Основы методики подготовки.

Понятие об учебно-тренировочном процессе. Обучение в тренировочном процессе. Словесные методы обучения: объяснение, рассказ и беседа. Наглядные методы обучения технике и тактике футбола. Демонстрация (показ) технических приемов тренером-преподавателем, показ видеоизображений. Показ тактических

действий. Разучивание технических приемов и тактических действий по частям и в целом. Подводящие упражнения. Методы воспитания физических качеств.

Тема 14. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Правила игры в футбол. Права и обязанности футболистов и тренеров-преподавателей. Права и обязанности капитана команды. Обязанности судей. Характеристика действий судьи и его помощников в игре.

Выбор позиции судьей в различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаление футболистов с поля. Воспитательная роль судьи. Место и значение соревновательных игр в подготовке футболистов и формировании команды. Требования к организации и проведению соревнований. Регламент соревнований. Разновидности системы соревнований: чемпионат и первенство. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная.

Календарь игр, заявки и иные документы, необходимые для проведения соревнований. Порядок назначения судей. Оформление хода и результатов соревнований.

Тема 15. Установка на игру и анализ игры.

Понятие «установка на игру». Время ее проведения: подробно, без объявления состава, – в первый день межигрового цикла; кратко, с объявлением состава – непосредственно перед игрой. Мотивация в установке. Рассказ о тактике игры команды. Информация о сопернике: предполагаемый состав, ключевые игроки, предполагаемые тактические схемы игры, стиль игры. Подготовка к игре, «наигрывание» основных тактических вариантов, задания игрокам.

Действия капитана команды в игре. Коррекция схемы в перерыве между таймами.

Анализ игры. Просмотр наиболее значимых игровых эпизодов, оценка выполнения установки по линиям и игрокам.

Тема 16. Гигиенические требования в футболе.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, ногтями, ногами, волосами. Гигиена водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы учебы, занятий футболом, отдыха. Режим дня, гигиена питания. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом.

Закаливание, его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости к простудным заболеваниям.

Гигиена питания. Питание как энергетический фактор, баланс между приходом энергии с пищей и затратами энергии на занятия футболом. Калорийность и усвояемость пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировок. Контроль веса юными футболистами.

Безусловный отказ от курения и распития спиртных напитков юными футболистами.

Тема 17. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.

Врачебный контроль при занятиях футболом. Содержание врачебного контроля. Самоконтроль, субъективная оценка самочувствия, сна,

работоспособности, настроения. Травмы в футболе. Хорошая техника и высокий уровень физической подготовленности как факторы предупреждения травматизма. Уважение к сопернику и отказ от грубой игры, причиной которых является травматизм. Первая помощь при травмах.

Понятие о допинге и антидопинговый контроль.

Массаж, разновидности массажа, основные приемы: поглаживание, растирание, разминание и т.д. Самомассаж.

Психологическая подготовка направлена на совершенствование механизмов нервно-психической регуляции функций организма и поведения футболистов.

Основные психические качества, необходимые футболисту, формируются и совершенствуются в процессе ежедневных учебно-тренировочных занятий, в активной соревновательной деятельности. Поэтому там, где процесс подготовки организован методически правильно, есть хорошая основа для совершенствования этих качеств.

Специальные приемы и методы психологической подготовки надо рассматривать как важное и обязательное дополнение к объемным, интенсивным и рациональным физическим нагрузкам.

Психологическая подготовка должна быть поставлена в один ряд с физической, технической, тактической и теоретической подготовкой.

Психологическая подготовка футболистов включает в себя:

- общую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к предстоящим соревнованиям.

Основными задачами общей психологической подготовки являются:

- воспитание высоких моральных черт и качеств личности футболиста;
- развитие процессов восприятия, в частности, формирования специализированных восприятий («чувство мяча», «чувство времени», «чувство пространства»);
- развитие внимания, его объема, интенсивности, распределения, переключения;
- развитие наблюдательности, умения быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой ситуации;
- развитие памяти и воображения, которое проявляется в способности запоминать особенности игровых действий и в умении детально представлять возможные ситуации предстоящего состязания;
- развитие тактического мышления, способности быстро и правильно оценивать игровой момент, принимать эффективное решение и контролировать свои действия;
- развитие способности управлять своими эмоциями в процессе игровой деятельности;
- развитие волевых качеств личности футболиста.

Совершенствуя мастерство футболиста, нужно опираться на законы психологии.

В практике работы тренер-преподаватель должен тщательно изучить особенности футболистов, окружающих их среду.

Постоянное совершенствование всех сторон психики футболистов, особенно

мышления, памяти, воли, внимания, воображения, должно быть предметом планомерной работы и педагогического воздействия на футболистов.

Фундаментом психологической подготовки к состязаниям является общая психологическая подготовка.

Условиями состояния психологической готовности футболиста к состоянию являются:

- наличие ярко выраженного стремления одержать победу;
- уверенность футболиста в возможности добиться успеха;
- наличие эмоционального подъема (положительные эмоции).

Планируя содержание психологической подготовки, необходимо учитывать:

- 1) особенности спортивной команды, внутри которой действуют закономерности малой организованной группы;
- 2) структуру личностных качеств каждого члена этой команды.

Все действия тренеров-преподавателей команды должны быть направлены на укрепление таких групповых свойств и качеств малой группы, как сплоченность и психологический климат. Важно принимать предупредительные меры против ухудшения психологического климата.

Отмеченные выше свойства существенно зависят от психологической совместимости игроков, которая определяется совпадением их свойств, темперамента, сенсорно-перцептивных процессов, показателей эмоциональной сферы. Этой совместимостью можно управлять, индивидуализируя учебно-тренировочные упражнения для каждого из футболистов.

Важный раздел психологической подготовки — формирование и совершенствование свойств личности и психических состояний, которые позволяют адаптироваться к экстремальным условиям соревнования и успешно в них выступить.

Психологической подготовке футболистов надо уделять внимание на каждом занятии (как теоретическом, так и практическом).

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетней процесса обучения и тренировки юных футболистов. С ее помощью решаются следующие задачи:

- воспитание моральных качеств обучающихся;
- формирование сплоченного спортивного коллектива и здорового психологического климата;
- воспитание волевых качеств;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие процессов восприятия;
- развитие тактического мышления.

Техническая подготовка

Техника футбола представляет собой совокупность специальных приемов, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели.

Техническая подготовка — это процесс обучения спортсмена технике движений, свойственных виду спорта «футбол» и доведение их до совершенства.

Чем выше уровень физической подготовленности, тем успешнее идет обучение и совершенствование.

Под спортивной техникой понимают специфический общепринятый и принципиально закономерный способ решения спортивно-двигательной задачи, сложившийся в спортивной практике. Иногда под техникой понимают определенный способ выполнения двигательного действия, который характеризуется той или иной степенью эффективности использования спортсменом своих двигательных возможностей для достижения спортивного результата.

Выделяют четыре группы видов спорта со свойственной им спортивной техникой.

В футболе техника должна обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Задача технической подготовки – формирование таких навыков выполнения соревновательных действий, которые позволяли бы спортсмену с наибольшей эффективностью использовать его возможности в состязаниях и обеспечить неуклонное совершенствование технического мастерства в процессе многолетних занятий спортом.

Основными задачами технической подготовки являются:

1. Расширение запаса разнообразных навыков и умений, что позволяет правильно выполнять новые движения и быстрее овладевать ими.
2. Владение рациональной техникой (правильная структура движений, выполнение их без излишних напряжений).
3. Улучшение деталей техники за счет выявления причин появления ошибок (при выполнении технических приемов) и их устранения.
4. Совершенствование техники за счет изменения формы движений, создавая определенные трудности при выполнении технических приемов.
5. Совершенствование техники игры в соревновательных условиях.

Различают общую и специальную техническую подготовку.

Общая техническая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности. Задачи в процессе общей технической подготовки решаются следующие:

1. Увеличить (или восстановить) диапазон двигательных умений и навыков, являющихся предпосылкой для формирования навыков в избранном виде спорта.
2. Овладеть техникой упражнений, применяемых в качестве средств технической подготовки.

Специальная техническая подготовка направлена на достижение технического мастерства в футболе. Она обеспечивает решение следующих задач:

1. Сформировать знания о технике спортивных действий.
2. Разработать индивидуальные формы техники движений, наиболее полно соответствующие возможностям спортсмена.
3. Сформировать умения и навыки, необходимые для успешного участия в соревнованиях.
4. Преобразовать и обновить формы техники (в той мере, в какой это

продиктовано закономерностями спортивно-тактического совершенствования).

5. Сформировать новые варианты спортивной техники, не применявшиеся ранее.

Техническая подготовка — это многолетний процесс, который условно можно разделить на два основных этапа:

Первый — это собственно обучение, первичное освоение технического элемента.

Второй — это процесс углубленного технического совершенствования, овладение высотами спортивно-технического мастерства.

На базовой стадии осуществляется начальное обучение спортивной технике, создается богатый основной арсенал технических умений, навыков (элементов и связок достаточно простых упражнений), на основе которых в дальнейшем разворачивается углубленное совершенствование техники избранного вида спорта. Этот процесс можно характеризовать как приобретение спортсменом общей технической подготовленности.

На стадии углубленного спортивно-технического совершенствования происходит совершенствование специальной технической подготовленности спортсмена, меняются конкретное содержание и формы технической подготовки спортсмена.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорнокоррекционного воздействия. К ним относятся:

- а) беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- б) показ техники изучаемого движения;
- в) демонстрация плакатов, схем, видеозаписей;
- г) использование предметных и других ориентиров;
- д) различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- а) обще-подготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
- б) специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой в футболе;
- в) методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- г) равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Конкретный выбор тех или иных средств и методов технической подготовки, их соотношение, последовательность, преимущественное использование зависят от особенностей техники футбола, целевых установок многолетней тренировки,

задач этапов подготовки, возрастных особенностей и уровня подготовленности спортсмена, условий обучения, сложности структуры изучаемых технических приемов, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки и других факторов.

Из всего многообразия принципов и правил можно выделить главные положения, которые служат первоосновой правильности и эффективности обучения. Процесс обучения построен на реализации следующих основополагающих дидактических принципов: сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности и последовательности и др.

Оптимизация обучения во многом определяется принципом доступности, но не сводится только к использованию методических подходов «от простого к сложному».

Не менее важно учитывать и то обстоятельство, что вначале надо освоить основные приемы и способы. И наконец, новые двигательные навыки быстрее формируются на базе ранее освоенных. Поэтому следует использовать естественную взаимосвязь и структурную общность различных технических приемов и способов.

Реализация всех перечисленных принципов будет более эффективна, если в процессе обучения будут учтены индивидуальные психофизиологические особенности спортсмена. Объясняется это различием свойств центральной нервной системы: силы, уравновешенности, подвижности.

Таким образом, при определении оптимальной последовательности нужно по возможности учитывать все названные здесь обстоятельства, а не руководствоваться каким-либо одним.

Тактическая подготовка — это процесс, направленный на овладение рациональными способами ведения спортивной борьбы в специфической соревновательной деятельности.

Тактическая подготовка сводится к рациональному распределению сил спортсмена в ходе соревнований и целесообразному использованию техники для решения конкретных спортивных задач, к повышению эффективности во взаимодействиях с партнерами по команде или к быстрому переключению с одной системы тактических действий на другую. Тактическая подготовка предусматривает предварительную разработку своих действий и последующую их реализацию в условиях соревнований. Тактическая подготовка формируется исходя из функциональных возможностей спортсмена, технического совершенства, психической готовности, уровня соревнований.

Высокое тактическое мастерство спортсмена базируется на хорошем уровне технической, физической, психической сторон подготовленности. Основу спортивно-тактического мастерства составляют тактические знания, умения, навыки и качество тактического мышления.

Различают два вида тактической подготовки:

Общая тактическая подготовка направлена на обучение спортсмена разнообразным тактическим приемам, т. е. овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в спортивных соревнованиях в избранном виде спорта.

Специальная тактическая подготовка направлена на овладение знаниями и тактическими действиями, их совершенствование, необходимыми для успешного выступления в конкретных соревнованиях и против конкретного соперника. В этом случае следует учитывать все стороны подготовленности спортсмена, его спортивную форму, что является основой решения поставленной тактической задачи, а именно: использования сложившейся ситуации спортивной борьбы, внешних факторов, активности болельщиков, стрессовых состояний и др.

В процессе тактической подготовки решаются следующие основные задачи:

1. Приобретение спортсменом знаний по спортивной тактике;
2. Создание целостного представления о соревнованиях (условиях предстоящих состязаний, о режиме соревнований, социальнопсихологической атмосфере в этой стране);
3. Изучение основных соперников, сильных, слабых сторон их подготовки. Сбор информации о соперниках;
4. Разработка плана выступления спортсмена на соревновании, индивидуальной тактики, исходя из готовности, включая все стороны подготовленности (функциональная, техническая, психическая, физическая);
5. Освоение и совершенствование тактических приемов ведения соревновательной борьбы;
6. Формирование тактического мышления и непосредственно связанных с ним способностей – наблюдательности, сообразительности, творческой инициативы, предвидения тактических замыслов противника, результатов его и своих действий, быстроты переключения от одних тактических действий на другие в зависимости от конкретной обстановки состязаний и действий противника;
7. Максимальное использование своих преимуществ и недостатков соперника;
8. Овладения приемами психологического воздействия на соперника и маскировка собственных намерений.

Интегральная подготовка - представляет собой системы учебно-тренировочных воздействий, призванную максимально реализовать тренировочные эффекты технической, тактической и физической подготовки.

Ведущими средствами интегральной подготовки являются упражнения, направленные на решение задач двух видов подготовки, чередование различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, по технике, тактике); упражнения в переключениях (различных заданий из всех видов подготовки), учебные, двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные и календарные игры с так называемыми установками на игру.

Главные методы интегральной подготовки – методы сопряженного воздействия, игровой, соревновательный. Высшей формой интегральной подготовки являются соревнования по футболу.

В задачи интегральной подготовки входит: осуществление связей между видами подготовки – физической и тактической; технической и тактической; физической; достижение стабильности игровых навыков в сложных условиях соревнований; реализация физической, технической, тактической, теоретической и морально – волевой подготовленности в единстве в игровых действиях.

4.2. Рабочие программы тренеров-преподавателей

Программа этапа начальной подготовки

Таблица № 15

№ п/п	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки			
		до года		свыше года	
		часы	%	часы	%
1.	Теоретическая подготовка	2		5	
	Тактическая подготовка	1	1	2	2
	Психологическая подготовка	-		1	
2.	Общая физическая подготовка	41	13	67	16
3.	Специальная физическая подготовка	-		-	
4.	Участие в спортивных соревнованиях	-		-	
5.	Техническая подготовка	150	48	179	43
6.	Инструкторская и судейская практика	-		-	
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3		4	
	Восстановительные мероприятия	-	3	-	3
	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6		8	
8.	Интегральная подготовка	109	35	150	36
	Всего часов / %	312	100	416	100

На этом этапе футболисты должны изучать технику игровых приемов.

Ведение мяча:

- внутренней и внешней сторонами подъема;
- с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;
- с обводкой стоек;
- с применением обманных движений;
- с последующим ударом в цель;
- после остановок разными способами.

Жонглирование мячом:

- одной ногой (стопой);
- двумя ногами (стопами);
- двумя ногами (бедрями);
- с чередованием «стопа - бедро» одной ногой;
- с чередованием «стопа - бедро» двумя ногами;
- головой;
- с чередованием «стопа - бедро - голова».

Прием (остановка) мяча:

- катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку - подошвой и разными частями стопы;
- летящего по воздуху - стопой, бедром, грудью и головой.

Передачи мяча:

- короткие, средние и длинные;
- выполняемые разными частями стопы;

- головой;
- если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть:
 - а) неподвижен; б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью, и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.

Удары по мячу:

Удары по неподвижному мячу:

- после прямолинейного бега;
- после зигзагообразного бега;
- после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);
- после имитации сопротивления партнера;
- после реального сопротивления партнера (игра 1x1).

Удары по движущемуся мячу:

- прямолинейное ведение и удар;
- обводка стоек и удар;
- обводка партнера и удар.

Удары после приема мяча:

- после коротких, средних и длинных передач мяча;
- после игры в стенку (короткую и длинную).

Удары в затрудненных условиях:

- по летящему мячу;
- из-под прессинга;
- в игровом упражнении 1x1.

Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры.

Удары в реальной игре:

- завершение игровых эпизодов;
- штрафные и угловые удары.

Обводка соперника (без борьбы или в борьбе).

Отбор мяча у соперника.

Вбрасывание мяча из аута.

Техника игры вратаря:

- основная стойка вратаря;
- передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками;
- ловля летящего мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке;
- ловля катящегося и низколетящего навстречу мяча без падения и с падением;
- ловля высоко летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом;
- отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега);
- бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность;
- выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу), с рук, с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу (на точность).

Программа учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Таблица № 16

№ п/п	Разделы подготовки	Учебно-тренировочный этап			
		до трёх лет		свыше трёх лет	
		часы	%	часы	%
1.	Теоретическая подготовка	25		45	
	Тактическая подготовка	9	8	12	11
	Психологическая подготовка	8		12	
2.	Общая физическая подготовка	78	15	100	16
3.	Специальная физическая подготовка	42	8	62	10
4.	Участие в спортивных соревнованиях	36	7	50	8
5.	Техническая подготовка	187	36	112	18
6.	Инструкторская и судейская практика	10	2	19	3
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4		20	
	Восстановительные мероприятия	4	3	20	8
	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	8		10	
8.	Интегральная подготовка	109	21	162	26
	Всего часов / %	520	100	624	100

Удары по мячу ногой:

- удары подъемом и стопой по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу;
- удары перекидные (через голову противника);
- резаные удары по летящему мячу;
- удары с полулета (всеми способами);
- удары на точность, силу и дальность после ведения на высокой скорости, с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой:

- удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу;
- удары вниз верхом, вперед, в стороны и назад, посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара;
- резаные удары боковой частью лба;
- удары в прыжке с падением;
- удары на точность, силу и дальность.

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

Остановка мяча:

- подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом до 180°;
- грудью летящего мяча с поворотом на 90°;
- подъемом опускающегося мяча.

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

Ведение мяча:

- серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.

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

Ложные движения (финты):

- изучение финтов.

При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад - рывком уйти с мячом вперед; быстро отвести мяч подошвой ноги под себя - уйти с мячом вперед; быстро отвести мяч ногой под себя - повернуться и уйти с мячом в сторону или назад; при ведении мяча неожиданно остановиться и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому уйти без мяча вперед, увлекая противника («скрещивание»); ложная передача мяча партнеру.

Показать стремление овладеть мячом, катящимся навстречу или сбоку, и неожиданно пропустить мяч между ног или сбоку для партнера; игрок переносит правую ногу через мяч влево и наклоняя туловище влево, посылает мяч внутренней частью подъема левой ногой слева от противника, обегает его с другой стороны и овладевает мячом - финт Месхи; при резкой атаке противника сзади - справа - неожиданно срезать мяч ближней к нему ногой вправо, обежать противника сзади и овладеть мячом.

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

Отбор мяча:

- при единоборстве с противником, применяя накладывание стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом;

- умение выбрать момент для отбора мяча.

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

Вбрасывание мяча:

- из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног;
- с разбега: на точность и дальность.

Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

Техника игры вратаря:

- уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот;

- уметь играть на выходах из ворот при ловле, катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей;

- броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность;

- бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность;

- выбивание мяча с рук и с полулета на точность и дальность;

- выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность;

- выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот.

Программа этапа совершенствования спортивного мастерства

Таблица № 17

№ п/п	Разделы подготовки	Этап совершенствования спортивного мастерства	
		часы	%
1.	Теоретическая подготовка	126	19
	Тактическая подготовка	18	
	Психологическая подготовка	14	
2.	Общая физическая подготовка	83	10
3.	Специальная физическая подготовка	83	10
4.	Участие в спортивных соревнованиях	92	11
5.	Техническая подготовка	83	10
6.	Инструкторская и судейская практика	33	4
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	30	9
	Восстановительные мероприятия	33	
	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	12	
8.	Интегральная подготовка	225	27
	Всего часов / %	832	100

Удары по мячу ногой:

Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой:

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

Остановка мяча:

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

Ведение мяча:

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

Ложные движения (финты):

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

Отбор мяча:

- умение выбрать момент для отбора мяча.

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

Вбрасывание мяча:

Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

Техника игры вратаря:

Совершенствовать технику ловли и отбивания мяча, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в броске. Совершенствовать броски руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность.

Техника передвижений в игре включает в себя: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - в стороны.

Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега. Повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении. Остановки, остановки с последующим рывком в разных направлениях.

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

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

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

5.1. Характеристика вида спорта «футбол» и его отличительные особенности

Футбол (от англ. foot-ступня, ball-мяч)- командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз чем команда соперника. Футбол олимпийский вид спорта. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире.

Членами международной федерации футбола (FIFA) являются 208 национальных футбольных федераций. Во многих странах эта игра является частью национальной культуры и объектом национальной гордости, что во многом определяет тот уровень интереса, который проявляется к футболу, и тем процессам, которые его окружают во всем мире.

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

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

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

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. В тренировке по другим видам спорта футбол часто используется в качестве дополнительного средства. Игра в футбол (или его элементы) служит хорошим средством не только общей физической подготовки. Проявления максимальных скоростно-силовых возможностей и волевых усилий, широкого тактического мышления позволяет совершенствовать многие специальные качества, необходимые в различных видах спорта.

Первые правила игры в футбол были введены 7 декабря 1863 года Футбольной ассоциацией Англии. Сегодня правила футбола устанавливает Международный совет футбольных ассоциаций (IFAB), в который входят ФИФА (4 голоса), а также представители английской, шотландской, североирландской и валлийской футбольных ассоциаций.

Каждая футбольная команда должна состоять максимум из одиннадцати игроков, один из которых вратарь и он же единственный игрок, которому разрешено играть руками в рамках штрафной площади у своих ворот.

Футбольный матч состоит из двух таймов длительностью по 45 минут каждый. Между таймами предусмотрен 15 минутный перерыв на отдых, после которого команды меняются воротами. Это делается для того, чтобы команды были в равных условиях.

Футбольную игру выигрывает команда, забившая большее количество голов в ворота соперника.

Если команды закончили матч с одинаковым счетом голов, то фиксируется ничья. Или назначаются два дополнительных тайма по 15 минут. Если дополнительное время закончилось ничьей, то назначается серия послематчевых пенальти.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта футбол включает следующие спортивные дисциплины:

Таблица №19

№ п/п	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
108	Футбол	0010002611Я	Футбол	0010012611Я
			Мини-футбол (футзал)	0010022811Я
			Пляжный футбол	0010032811Я

5.2. Мини-футбол

Футзал (в русскоязычных странах также широко распространено наименование мини-футбол) - командный вид спорта, похожий на футбол, соревнования по которому проводятся под эгидой ФИФА.

Одноименный вид спорта, соревнования по которому проводятся под эгидой АМФ в русскоязычных странах часто называют футболом в залах или просто футзалом.

Первыми в игру, похожую на футзал, начали играть бразильцы в 1920-х годах. В середине 70-х годов начинается развитие футзала как отдельного и организованного вида спорта.

Правила

Игра ведется на площадке от 25 до 42 м и шириной от 15 до 20 м. Продолжительность матча- 2 тайма по 20 минут чистого времени (в российском

чемпионате с сезона 2009-2010 проводится эксперимент, согласованный с FIFA, согласно которому продолжительность матча составляет 2 тайма по 25 минут). *Используется мяч меньших размеров, чем при игре в футбол на траве. Кроме того, у мяча несколько иные физические характеристики: в частности, отскок мяча значительно меньше, чем у мяча, используемого в большом футболе.* Играть 2 команды по 4 полевых игрока и вратарь. Замены проводятся по ходу матча, *и, в отличие от футбола, их число не ограничено.* Полевым игрокам разрешено играть любой частью тела, кроме рук. Задача забить гол в ворота соперника. Размер ворот составляет 3 на 2 м.

Перед началом игры проводится жеребьевка для выбора сторон площадки и права начального удара. По сигналу главного судьи один из игроков начинает игру ударом по неподвижному мячу, лежащему в центре площадки, мяч при этом должен быть направлен на половину площадки соперников. Все игроки, должны находиться на своей половине площадки, причем игроки команды, не выполняющей начальный удар, должны располагаться на расстоянии не менее 3 м от мяча до тех пор, пока начальный удар не будет выполнен. Игрок, выполнивший начальный удар, не имеет права вторично коснуться мяча раньше кого-либо из остальных игроков. После забитого мяча игра возобновляется также, как и в начале игры, той командой, в ворота которой был забит гол. Перед началом второго тайма меняются сторонами площадки. Мяч считается забитым в ворота, если он полностью пересек линию между стойками и под перекладиной и если при этом игрок атакующей команды умышленно не внес, не вбросил и не протолкнул мяч в ворота рукой. В случае пробития шестиметровых ударов продолжительность обоих таймов увеличивается. Команды имеют право на взятие в каждом тайме по одному тайм-ауту продолжительностью 1 минуту.

Особенности игры.

Самое большое отличие мини-футбола от футбола в тактике игры. Меньшие размеры площадки, ограниченное количество игроков, а также гораздо меньшая контактность игры (по сравнению с футболом, запрещены подкаты) определяют тактику игры, больше похожие на тактику игры других зальных видов спорта (таких как баскетбол, гандбол).

В большинстве случаев команды играют один в один, то есть каждый полевой игрок контролирует действия игрока противоположной команды. Также ограниченное количество игроков подразумевает, что любой игрок участвует как в атаке, так и в обороне. Последний фактор является причиной, по которой состоящие игроки в футбол, как правило, не могут адаптироваться в футзале.

5.3. Пляжный футбол

Родиной пляжного футбола считается Бразилия. Официально история пляжного футбола началась относительно недавно – только в 1992 году, когда было проведено первое официальное соревнование в Лос-Анжелесе (штат Калифорния, США). Специально для этих соревнований основателями Всемирной Организации Пляжного футбола (ВОПФ) были написаны первые правила игры в пляжный футбол.

Пляжный футбол - спорт, который представляет собой разновидность классического футбола. В отличие от классического футбола в пляжном игра проходит на полях, покрытых песком, поэтому особой значение имеет выносливость игроков. так как игра проходит на поле небольшого размера, то у игроков появляется шанс забить практически из любого положения на поле, это вынуждает футболистов использовать любую возможность, для того чтобы нанести удар по воротам. Это неизбежно приводит к увеличению количества ударов (в среднем до 60 за игру) и забитых голов (в среднем 11 за игру), что делает этот вид спорта весьма зрелищным и привлекательным как для болельщиков, так и для самих игроков.

Правила игры.

В официальных соревнованиях в пляжный футбол играют две команды. В состав каждой команды входит 5 человек: 4 полевых игрока и вратарь. По ходу игры можно делать неограниченное количество замен (а на скамейке запасных находится от 3 до 5 игроков).

Матч проходит на прямоугольной площадке стандартных размеров (35-37 м на 28-28 м), ограниченной тканевыми лентами и с парой ворот. Матч состоит из трех таймов по 12 минут. Если в конце матча счет ничейный, то после окончания основного времени назначается дополнительный период в 3 минуты или до победного гола. Если же в дополнительное время никто не забьет, тогда назначается серия пенальти.

Это важно:

Футболисты играют без обуви, по правилам разрешается носить повязки для защиты голеней и коленей. В игре часто наносятся акробатические удары, причем правилами запрещается играть игроку, выполняющему такой удар, в противном случае назначается штрафной.

За любой фол дается штрафной удар. Есть две особенности выполнения штрафных в пляжном футболе. Во-первых, во время выполнения штрафного в обязательном порядке необходимо наносить удар по воротам соперника, а во-вторых, штрафной удар должен исполнять тот игрок, против которого были нарушены правила. И лишь в случае его травмы это право переходит к другому полевому игроку.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

наличие футбольного поля;

наличие игрового зала;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

¹ с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

6.1.1. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 20

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
2.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x5 м)	штук	4
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x3 м)	штук	4
4.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1x2 м или 1x1 м)	штук	8
5.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
6.	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	1
7.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
8.	Сетка для переноски мячей	штук	на группу 2
9.	Стойка для обводки	штук	20
10.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя-преподавателя 1
11.	Свисток	штук	на тренера-преподавателя-преподавателя 1
12.	Тренажер «лесенка»	штук	на группу 2
13.	Фишка для установления размеров площадки	штук	на группу 50
14.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
Для спортивной дисциплины «футбол»			

15.	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	2
16.	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	2
17.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	на тренера-преподавателя-преподавателя 1
18.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	14
19.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	14
20.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	12
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»			
21.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)	штук	2
22.	Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками	комплект	на тренера-преподавателя-преподавателя 1
23.	Мяч для мини-футбола	штук	на группу 14
Для спортивной дисциплины «пляжный футбол»			
24.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)	штук	2
25.	Мяч для пляжного футбола	штук	на группу

Таблица № 21

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							Этап высшего спортивного мастерства
				Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		
				Первый год	Второй год	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет			
				Количество							
Для спортивной дисциплины «футбол»											
1.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	на группу	14	-	-	-	-	-	-	
2.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	на группу	-	14	14	12	-	-	-	
3.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	на группу	-	-	-	-	12	6	4	

6.1.2. Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 22

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

Таблица № 23

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
3.	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
7.	Свитер футбольный для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Форма игровая (шорты и футболка)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

9.	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
10.	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
11.	Шорты футбольные	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
12.	Щитки футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
Для спортивной дисциплины «футбол»											
13.	Бутсы футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»											
14.	Обувь для мини-футбола (футзала)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

6.2. Кадровые условия реализации Программы

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

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

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий:

1. по должности «Тренер-преподаватель»:
 - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет;
2. по должности «Тренер»:
 - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) раз в два года;
 - формирование профессиональных навыков через наставничество;
 - использование современных дистанционных образовательных технологий;
 - участие в тренингах, конференциях, мастер-классах.
3. по должности «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»:
 - дополнительное профессиональное образование – программ повышения квалификации один раз в три года;
 - формирование профессиональных навыков через наставничество;
 - стажировка;
 - использование современных дистанционных образовательных технологий (вебинаров);

- участие в тренингах, мастер-классах и образовательных мероприятиях.

6.3. Информационно-методическое обеспечение

Нормативно-правовое обеспечение

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ.
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. Утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-Р
4. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
5. Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.2018 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
6. Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
7. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
8. Указ Президента Российской Федерации «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы» от 1 июня 2012 года № 761;
9. Постановление Правительства РФ от 15.04.2014г. №295 «Об утверждении государственной программы РФ «Развитие образования» на 2013-2020 годы»;

Методическая литература

1. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных футболистов Библиотечка тренера-преподавателя. - М.: Терра-Спорт, 2006. - 369с.
2. Киселев Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения. М.: Советский спорт, 2009. 176 с.
3. Кузнецов А. А. Футбол. Настольная книга детского тренера-преподавателя. - М.: Профиздат, 2011. - 407 с.
4. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2004. - 464 с.
5. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. - М.: Человек, 2010. - 176 с.
6. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. - М.: Издательство Физическая культура, 2005. - 532 с.
7. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Методика, упражнения, психология - Псков: Псковская типография, 2003. - 267с.

8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 480 с.
9. Чирва Б.Г. Основные положения переноса тренированности в быстрой и точности действий с мячом в футболе// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2008. - № 3 - С. 43.
10. Швыков И.А. Футбол в школе. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2009. - 144 с.: ил. - (Спорт в школе).

Интернет-ресурсы

1. Российская государственная библиотека (г. Москва), каталог <http://www.rsl.ru>
<http://www.rsl.ru/rresl.htm>
2. Российская национальная библиотека (г. Санкт-Петербург), каталог
<http://www.nlr.ru>
<http://www.nlr.ru/poisk/rbook.htm>
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
<http://www.infosport.ru/spotlib/index.htm>
4. Научная электронная библиотека E-LIBRARY.ru. <http://elibrarv.ru/defaultx.asp>
5. Журнал «Теория и практика физической культуры»
<http://www.inrosport.ru/press/tpfk>
6. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
<http://www.infosport.ru/press/fkvot>
7. Журнал «Физическая культура в школе»
<http://www.shkola-press.ru>
8. Футбол
<http://www.offsport.ru>
<http://www.footballirkutsk.ru>