**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Футбол** – командная игра, но на начальных этапах многолетней подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное обучение технике игровых действий и развитие координационных способностей юных футболистов. В футболе будущего особенно востребованными окажутся игроки, индивидуальное техническое мастерство которых позволит им эффективно контролировать мяч в насыщенных соперниками зонах поля.

Футбол – это игра со своими законами и правилами. Кроме того, в футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, свойственные всем видам спорта. И поэтому тренировочный процесс должен быть построен на основе этих закономерностей и принципов. Например, закономерности освоения техники игровых приемов. Одна из них заключается в том, что в основе эффективной техники лежит хорошая внутримышечная и межмышечная координация. Такая координация развивается и совершенствуется при **многократном** **повторении** одного и того же технического приема вначале в стандартных, а потом и в самых разнообразных условиях.

В дворовых условиях старого футбола этот закон действовал неотвратимо: за несколько часов игры в течение дня с разными соперниками мальчик сотни раз повторял основные технические элементы футбола: прием и передачи мяча, обводку соперников, удары с разных дистанций по воротам. Не было больших перерывов между действиями, и в процессе ежедневных игр мышцы мальчика «учились» координировать эти действия.

Слово «учились» применительно к мышцам означает следующее: при каждом повторении какого-либо игрового приема (например, остановки мяча бедром) в нервно-мышечной системе мальчика или девочки формируется его образ. Он представляет собой систему команд из центральной нервной системы и ответы мышц на эти команды (ответы – это напряжение и расслабление мышц в нужные моменты движения). И чем больше число этих повторений, тем прочнее образ. Если перерывы между повторениями большие, то образ, или «нервно-мышечная память», разрушается, и техника игровых приемов оказывается нестабильной, мало эффективной. Поэтому хорошую черту дворового футбола – многократное повторение игровых приемов – мы должны воспроизвести в организованных условиях футбольных школ.

Обучение технике в спортивной школе – сродни обучению грамоте в общеобразовательной школе. Прежде чем написать сочинение на заданную тему, нужно вначале научиться писать буквы, затем – складывать эти буквы в слова, потом из слов формировать предложения. И наконец, так сочетать эти предложения, чтобы получились рассказ, сочинение.

Такая же ситуация в футболе: прежде чем хорошо играть, нужно освоить технические приемы, научиться соединять разные приемы в связки и комбинации, необходимые для решения задач каждого игрового эпизода. И наконец, рассматривать игру как набор игровых эпизодов в соответствии со стратегией, предложенной тренером.

Тренер должен понимать, что мальчик или девочка – это не уменьшенные копии мужчины и женщины. У них есть своя специфическая психология, особый род взаимоотношений с партнерами, особенности протекания физиологических и биохимических процессов. Именно поэтому тренировки юных футболистов и футболисток не должны быть уменьшенными копиями тренировок взрослых спортсменов.

На начальном этапе подготовки мальчики и девочки должны заниматься футболом в смешанных группах. Это связано с тем, что уровень физической подготовленности у разнополых детей одного и того же возраста одинаков. Хотя причины этого равенства различны. Генетически мальчики сильнее, но скорость возмужания у них медленнее, чем у девочек. Два этих фактора, накладываясь один на другой, обусловливают равенство двигательных возможностей девочек и мальчиков одного и того же возраста до 12–13 лет, то есть до начала пубертатного скачка.

Кроме того, в этой программе учитывали:

- взаимосвязь различных сторон учебно-тренировочного процесса, которая обеспечивает его системность и комплексность;

- приоритет в освоении техники футбола и в обучении умениям эффективно применять технические приемы в играх на всех этапах многолетней подготовки;

- приоритетное использование поурочных программ, особенно в подготовке детей младшего возраста;

- преемственность программных материалов по периодам годичных циклов, и в нужных случаях – вариативность этих программ в зависимости от задач каждого этапа и периода, а также возрастных и индивидуальных особенностей юных футболистов.

В данной программе представлены модель построения системы многолетней подготовки, примерные планы построения тренировочного процесса по годам обучения. В документах определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для учебно-тренировочных групп (УТГ) и групп спортивного совершенствования (СС).

**Цель** многолетней подготовки — воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъектов федерации.

**Основными формами** учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика обучающихся.

Тренировочный процесс организуется в соответствии с годовым тренировочным планом. Продолжительность учебного года – 52 недели (46 недель групповых занятий в условиях школы, спортивно-оздоровительного лагеря и учебно-тренировочных сборов (УТС), 6 недель – по индивидуальным планам).

**Расписание** тренировок составляется администрацией ДЮСШ по представлению тренера в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

**Учебный материал** программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки футболистов: теоретическую, физическую, технико-тактическую. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в обязательном порядке, в пределах объема учебных часов, в зависимости от года обучения, содержания судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, а также контрольные и переводные нормативы по годам обучения.

1. **НОРМАТИВНАЯ** **ЧАСТЬ**

 Настоящая Программа составлена в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта футбол (приказ Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 147), с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

* Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
* Приказом Минобрнауки РФ от 29.08.13 №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Приказом Минспорта РФ от 27.12.13 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Программа разработана с учетом следующих основных принципов спортивной подготовки:

* **принцип комплексности**, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок);
* **принцип преемственности**, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;
* **принцип вариативности**, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки.

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

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

**Этап** **начальной** **подготовки.** К занятиям на этом этапе допускаются дети, желающие заниматься футболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе ведется работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, расширение круга технических приемов футбола, обучение основам тактики игры. В конце этапа проводится экспертная оценка игровых умений и навыков. По результатам экспертизы делается первичный прогноз о наличии способностей у каждого ребенка к футболу. Все желающие продолжить футбольное образование зачисляются на учебно-тренировочный этап подготовки.

**Учебно-тренировочный** **этап.** К занятиям на этом этапе допускаются на конкурсной основе здоровые и практически здоровые дети, прошедшие в течение не менее одного года начальную подготовку и выполнившие нормативы тестов по общей и специальной подготовленности. Перевод на этом этапе из одной возрастной группы в другую также осуществляется по результатам тестовых испытаний.

**Этап** **спортивного** **совершенствования.** К занятиям на этом этапе допускаются на конкурсной основе здоровые и практически здоровые девушки и юноши, успешно завершившие учебно-тренировочный этап и выполнившие нормативы тестов по специальной подготовленности.

# Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол

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

# Планируемые показатели соревновательной деятельности

# по виду спорта футбол

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

**Режим тренировочной работы**

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

На тренировочный этап зачисляются спортсмены, прошедшие подготовку не менее 1 года. Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Недельный режим спортивной подготовки является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общегодовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25 %.

Продолжительность одного занятия на этапах начальной подготовки первого года обучения не должна превышать 2-х академических часов, на этапах начальной подготовки свыше года не должна превышать 3-х, а в тренировочных группах – 4-х академических часов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с этапа спортивной специализации третьего года обучения, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового плана спортивной подготовки, определенного данному этапу. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем плана спортивной подготовки каждой группы был выполнен полностью.

Основными формами спортивной работы в спортивной школе являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера. В школе ведется сотрудничество с общеобразовательными школами, в связи с чем имеется возможность проведения двухразовых тренировок и выполнения тренировочных параметров в полном объеме.

 Организация занятий, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма юных футболистов. Подготовка учащихся осуществляется строго в соответствии с их возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности.

В связи с тем, что мальчики 8-11 лет имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для игровой деятельности психомоторных функций, необходим внимательный индивидуальный подход к занимающимся.

Начальное обучение юных футболистов 9-11 лет по технике ведения мячом и тактике игры следует проводить при помощи упражнений, доступных для детей этого возраста. Не следует требовать выполнения упражнений детьми в максимальном темпе, применять упражнения, где юным футболистам приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку изучать в одном занятии более двух-трех тренировочных приемов, проводить двусторонние игры в общепринятых составах на футбольном поле установленных размеров.

Ознакомление начинающих футболистов с основными группами технических приемов, позволяющих успешно вести элементарную игровую деятельность, способствует формированию стойкого интереса занимающихся к футболу.

Овладение тактическими действиями в условиях командной игры 11х11 является для них наиболее трудной задачей. Мальчикам доступно овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями в двусторонних играх и игровых упражнениях в ограниченных составах 3х3, 4х4, 5х5 и т.п.

Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать подвижные игры, направленные на развитие быстроты сложенной реакции, ориентировки, умения взаимодействовать с партнерами.

Учитывая, что двигательный навык успешно формируется на базе достаточной физической подготовленности, в занятиях с детьми 8-10 лет до 50% времени следует отводить физической подготовке. Используются доступные средства из программного материала по общей физической подготовке с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости.

Для решения задач, стоящих перед группами начальной подготовки используются в основном комплексные учебно-тренировочные занятия.

В возрасте 10-12 лет значительное внимание следует уделять воспитанию быстроты движений в тесной связи с развитием ловкости, что создает необходимую основу для успешного овладения рациональной техникой передвижения. Значительное повышение скорости бега в этом возрасте обусловлено естественным ростом быстроты движений, предпочтение отдается естественным движениям, выполняемым в игровой форме, в спортивных и подвижных играх. Игровой материал должен занимать до 50% времени.

Поскольку силовые возможности детей невелики, воспитание силы следует

осуществлять весьма осторожно, используя в основном кратковременные силовые напряжения, в большинстве случаев динамического характера. Применяются главным образом упражнения с отягощением небольшого веса, выполняемые с большой скоростью.

Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата и особенно мышц, которые в процессе естественного роста развиты­­ слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра).

В занятиях с юными футболистами 10-12 лет основным средством воспитания общей выносливости является равномерный двигательный бег. Его продолжительность постепенно увеличивается с 10 до 30 мин. Используются циклические виды спорта, плавание, лыжи т.д.

Воспитание ловкости и гибкости создает основу для успешного овладения сложными по координации движениями. Рекомендуется применять подвижные и спортивные игры, акробатические упражнения, прыжки, упражнения в равновесии. Беговые упражнения выполняются с дополнительным заданием (внезапные остановки, изменение направления, повороты, требования максимальной быстроты).

Для воспитания гибкости используются упражнения без предметов и с легкими предметами, выполняемые с большой амплитудой в сочетании с упражнениями, укрепляющими суставы и связки.

При изучении техники и тактики используются в основном целостные упражнения. Причем все они должны носить строгую целевую направленность. Количество стереотипных повторений (в одинаковых условиях, с одной целевой установкой, с равными параметрами движения) уменьшается. Меняется и усложняется обстановка. Предпринимаются попытки выполнить изучаемое действие со скоростью и усилениями, близкими к максимальным. При этом важно, чтобы технические приемы и тактические действия при выполнении не искажались, а целевая точность была в допустимых границах.

В возрасте 12-14 лет скорость повышается главным образом благодаря возрастанию скоростно-силовых качеств и мышечной системы. Поэтому значительное место в составе средств воспитания быстроты занимают скоростно-силовые упражнения типа прыжков, метаний, много скоков, быстрых спрыгиваний и выпрыгиваний, переменных ускорений в беге. Каждое упражнение повторяется кратковременно (8-10 раз по 10-15 сек) в виде нескольких серий с интервалом отдыха 2-3 мин.

Юным футболистам доступны упражнения с отягощением, равным 50% собственного веса. Однако для воспитания силы в основном используются скоростно-силовые упражнения.

Для воспитания выносливости следует использовать: кроссовый бег в равномерном и переменном темпе с постепенным увеличением длины дистанции до 2-3,5 км; повторный бег на отрезках 30-50 м с короткими интервалами отдыха (15-30 сек). Подвижные и спортивные игры серийное выполнение беговых и игровых упражнений (работа субмаксимальной мощности не более 30-40 сек с частотой пульса 160-170 уд/мин, число повторений 4-6 раз, число серий 2-3 с интервалами отдыха 1,5-2,5 мин).

В старших учебно-тренировочных группах большое внимание уделяется воспитанию быстроты, которая наиболее трудно поддается развитию. Чтобы избежать преждевременной стабилизации достигнутого уровня развития быстроты, необходимо наряду с повторным бегом максимальной скорости широко использовать скоростно-силовые и собственно силовые упражнения (на гимнастических снарядах, со штангой малым весом для групп ГСС и т.д.).

В группах спортивного совершенствования вследствие увеличения общего объема применяемых средств тренировки и соревнований все большее значение получает использование одного упражнения для решения нескольких задач с учетом сопряженных воздействий. В процессе тренировки упражнения подбираются:

* по направленности, характеризующей структуру и содержание игры (совершенствование техники и тактики, развитие физических качеств);
* по воздействию на отдельные функции организма (аэробные, анаэробные и смешанные);
* по продолжительности и интенсивности упражнений, количеству повторений, величине пауз и т.д.

**МЕДИЦИНСКИЕ, ВОЗРАСТНЫЕ И ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ**

**ТРЕБОВАНИЯ К ЛИЦАМ, ПРОХОДЯЩИМ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ**

Детско-юношеская спортивная школа в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, обеспечивает фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки.

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется врачом спортивной медицины не менее 2-х раз в год.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов проводятся перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Необходимо вести контроль за использованием фармакологических средств.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

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

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

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

**Предельные тренировочные нагрузки**

# Нормативымаксимального объема тренировочной нагрузки

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

## **Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности**

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Объем** | **Этапы и годы спортивной подготовки** |
| **Соревновательная****нагрузка** | **этап начальной подготовки** | **тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | **этап совершенствования спортивного мастерства** |
|  | **до года** | **свыше года** | **до двух лет** | **свыше двух лет** |
| Количествосоревнований | Мин. | 1 | 1 | 1 | 3 | 4 |
| Макс. | 2 | 3 | 4 | 6 | 6 |
| Всего игр в соревнованиях | Мин. | 2 | 4 | 6 | 8 | 14 |
| Макс. | 22 | 22 | 28 | 28 | 32 |

 Участие в соревнованиях — является обязательным условием для обучения по программе спортивной подготовки. Юные спортсмены уже с этапа начальной подготовки участвуют в контрольных играх, в конце этапа принимают участие в городских матчевых встречах. На тренировочном этапе учащиеся принимают участие в официальных соревнованиях по футболу и мини-футболу различного уровня.

**ТРЕБОВАНИЯ К ЭКИПИРОВКЕ, ОБОРУДОВАНИЮ**

**И СПОРТИВНОМУ ИНВЕНТАРЮ**

Организация учебно-тренировочного процесса включает в себя обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем; оплату проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий; медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделенных школе на выполнение муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке в порядке и на условиях, устанавливаемых локальными актами учреждения.

# Обеспечение спортивной экипировкой

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Единица измерения** | **Количество изделий** |
| Спортивная экипировка |
| 1 | Манишка футбольная | штук | 14 |

# Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Единица** **измерения** | **Количество изделий** |
| Оборудование и спортивный инвентарь |
| 1 | Ворота футбольные | комплект | 2 |
| 2 | Мяч футбольный | штук | 22 |
| 3 | Флаги для разметки футбольного поля | штук | 6 |
| 4 | Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров | штук | 4 |
| 5 | Стойки для обводки | штук | 20 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь |
| 6 | Гантели массивные от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
| 7 | Насос универсальный для накачивания мячей | комплект | 4 |
| 8 | Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
| 9 | Сетка для переноски мячей | штук | 2 |

**КОЛИЧЕСТВЕННЫЙ И КАЧЕСТВЕННЫЙ СОСТАВ**

**ГРУПП ПОДГОТОВКИ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Возраст учащихся, лет** | **Минимальная****наполняемость групп** | **Максимальный объем учебных часов в неделю** | **Требование по спортивной подготовке** |
| 1 ГНП | 6-8 | 12-14 | 6 | Выполнить контрольно-нормативные требования программы |
| 2 ГНП | 7-9 | 12-14 | 7 |
| 3 ГНП | 8-10 | 12-14 | 7 |
| 1 ГУТЭ | 10-11 | 12-14 | 12 | Участвовать в соревнованиях по футболу и выполнить требование III юношеского разряда |
| 2 ГУТЭ | 11-12 | 12-14 | 12 |
| 3 ГУТЭ | 12-13 | 12-14 | 18 | Участвовать в соревнованиях по футболу и выполнить требования II юношеского разряда |
| 4 ГУТЭ | 13-14 | 12-14 | 18 |
| 5 ГУТЭ | 14-15 | 12-14 | 18 | Приобрести опыт участия в международных и всероссийских соревнованиях, выполнить требования I юношеского разряда |
| 1 ГСС | 15-16 | 2-6 | 24 | Выполнить классификационные требования для получения II разряда |
| 2 ГСС | 16-17 | 2-6 | 28 |
| 3 ГСС | 17-18 | 2-6 | 28 | Выполнить классификационные требования для получения I разряда |

1. **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

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

**Организация учебно-тренировочной работы**

**Этап начальной подготовки**

**Тематический учебный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы подготовки** | **Группы начальной подготовки** |
| 1-й год | 2-й год | 3-й год |
| 1. | Общая физическая подготовка | 97 | 110 | 106 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 25 | 48 | 52 |
| 3. | Техническая подготовка | 126 | 140 | 140 |
| 4. | Тактическая подготовка | 36 | 36 | 36 |
| 5. | Теоретическая подготовка | 4 | 6 | 6 |
| 6. | Приемные и переводные нормативы | 4 | 4 | 4 |
| 7. | Учебные и тренировочные игры | 18 | 18 | 18 |
| 8. | Участие в соревнованиях | 2 | 2 | 2 |
| 9. | Инструкторская и судейская практика | - | - | - |
| 10. | Восстановительные мероприятия | - | - | - |
| **Общее количество часов:** | **312** | **364** | **364** |

**Примерный годовой план-график распределения учебного материала (в часах)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы подготовки** | **Группы начальной подготовки** |
| **1. Теоретическая подготовка.** | **1 год** | **2 год**  | **3 год**  |
| 1. | Физическая культура и спорт в России | - | - | - |
| 2. | Развитие футбола в России и за рубежом | - | 1 | 1 |
| 3. | Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. | - | - | - |
| 4. | Гигиенический знания и навыки. Закаливания. Режим, питание спортсмена. | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж | - | 1 | 1 |
| 6. | Физиологические основы спортивной тренировки | - | - | - |
| 7. | Общая и специальная физическая подготовка. | - | - | - |
| 8. | Техническая подготовка | - | 1 | 1 |
| 9. | Тактическая подготовка | - | - | - |
| 10. | Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка. | - | - | 1 |
| 11. | Основы методики обучения и тренировка. | - | - | - |
| 12. | Планирование спортивной тренировки и учет. | - | - | - |
| 13. | Правила игры. Организация и проведение соревнований. | 1 | - | - |
| 14. | Установка перед играми и разбор проведенных игр. | - | - | - |
| 15. | Места занятий, оборудование и инвентарь | 1 | 1 | - |
| 16. | Зачеты | 1 | 1 | 1 |
|  **Итого часов:** | **4** | **6** | **6** |
| **2. Практические занятия** |
| 1. | Общая физическая подготовка | 97 | 110 | 106 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 25 | 48 | 52 |
| 3. | Техническая подготовка | 126 | 140 | 140 |
| 4. | Тактическая подготовка | 36 | 36 | 36 |
| 5. | Учебные и тренировочные игры | 18 | 18 | 18 |
| 6. | Контрольные игры и соревнования | 2 | 2 | 2 |
| 7. | Инструкторская и судейская практика | - | - | - |
| 8. | Подготовка и сдача нормативов | 4 | 4 | 4 |
| 9. | Восстановительные мероприятия | По специальному плану |
|  | **Итого часов:** | **308** | **358** | **358** |
|  | **Всего часов** | **312** | **364** | **364** |

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

 **Прогнозируемый результат:** В этих группах юные футболисты изучают основы техники футбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры в соответствии с правилами «малого футбола», получают теоретические сведения о врачебном контроле, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, технике, основах тактики и правилах игры в футбол.

**Техническая и тактическая подготовка для групп начальной подготовки.**

**Техническая подготовка.**

 Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости.

 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 переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.

Остановки во время бега выпадом и прыжком.

 Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

 Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

 Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

 Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

 Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

 Обманные движения (финты). Обманные движения "уход" выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт "остановкой" мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение "ударом" по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

 Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

 Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.

 Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и с разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

 Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижном мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

**Тактическая подготовка.**

**Тактика нападения.**

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Отбор момента и способа передвижения для "открывания" на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Изменение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободнее место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация "игра в стенку".

 Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

**Тактика защиты.**

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять "закрывание". Выбор момента и способа касаний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча. Ведение внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы.

 Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). Обманные движения, уход шагом и переносом ноги через мяч. Финты ударом ногой с убиранием мяча под себя и с пропусканием мяча партнеру, "ударом головой". Обманные движения остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи мяча партнером с пропусканием мяча.

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

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

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

Техника игры вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе.

Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка, и в прыжке. Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Выбирание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

**Тактика нападения.**

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

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

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

**Тактика защиты.**

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в "перехвате". Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

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

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

Тактика вратаря. Организация построения "стенки" при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; указания партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнение защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Учебные и тренировочные игры. Обязательное применение в играх изученного программного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

**Учебно-тренировочный этап**

**Тематический учебный план.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы подготовки | Учебно-тренировочные группы |
| 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год |
| 1. | Общая физическая подготовка | 133 | 133 | 150 | 140 | 140 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 51 | 51 | 62 | 70 | 70 |
| 3. | Техническая подготовка | 175 | 175 | 220 | 220 | 220 |
| 4. | Тактическая подготовка | 42 | 42 | 68 | 68 | 68 |
| 5. | Теоретическая подготовка | 21 | 21 | 32 | 32 | 32 |
| 6. | Приемные и переводные нормативы | 6 | 6 | 10 | 10 | 10 |
| 7. | Учебные и тренировочные игры | 20 | 20 | 44 | 44 | 44 |
| 8. | Участие в соревнованиях | 20 | 20 | 28 | 28 | 28 |
| 9. | Инструкторская и судейская практика | - | - | 10 | 12 | 12 |
| 10. | Восстановительные мероприятия |  По специальному плану |
| Общее количество часов: | 468 | 468 | 624 | 624 | 624 |

 Начиная с учебно-тренировочной группы 13-14 лет, в годичном цикле занятий выделяются три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

**Примерный годовой план-график распределения учебного материала (в часах)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы подготовки** | **Учебно-тренировочные группы** |
| **1. Теоретическая подготовка.** | **1 год** | **2 год** | **3 год** | **4 год** | **5 год** |
| 1. | Физическая культура и спорт в России | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Развитие футбола в России и за рубежом | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 4. | Гигиенический знания и навыки. Закаливание. Режим, питание спортсмена. | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 5. | Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 6. | Физиологические основы спортивной тренировки | - | - | 1 | 1 | 1 |
| 7. | Общая и специальная физическая подготовка. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8. | Техническая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 9. | Тактическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 10. | Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка. | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 11. | Основы методики обучения и тренировка. | - | - | 1 | 1 | 1 |
| 12. | Планирование спортивной тренировки и учет. | - | - | 1 | 1 | 1 |
| 13. | Правила игры. Организация и проведение соревнований. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 14. | Установка перед играми и разбор проведенных игр. | 6 | 6 | 10 | 10 | 10 |
| 15. | Места занятий, оборудование и инвентарь | 1 | 1 | - | - | - |
| 16. | Зачеты | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 |
|  **Итого часов:** | **21** | **21** | **32** | **32** | **32** |
|  **2. Практические занятия** |  |  |  |  |  |
| 1. | Общая физическая подготовка | 133 | 133 | 150 | 140 | 140 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 51 | 51 | 62 | 70 | 70 |
| 3. | Техническая подготовка | 175 | 175 | 220 | 220 | 220 |
| 4. | Тактическая подготовка | 42 | 42 | 68 | 68 | 68 |
| 5. | Учебные и тренировочные игры | 20 | 20 | 44 | 44 | 44 |
| 6. | Контрольные игры и соревнования | 20 | 20 | 28 | 28 | 28 |
| 7. | Инструкторская и судейская практика | - | - | 10 | 12 | 12 |
| 8. | Подготовка и сдача нормативов | 6 | 6 | 10 | 10 | 10 |
| 9. | Восстановительные мероприятия | По специальному плану |
|  | **Итого часов** | **447** | **447** | **592** | **592** | **592** |
|  | **Всего часов** | **468** | **468** | **624** | **624** | **624** |

 **Задачи учебно-тренировочной группы 11-12 лет –** укреплять здоровье и закаливать организм учащихся; прививать устойчивый интерес к занятиям футболом; обеспечивать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; подготовиться и выполнять нормативы по ОФП и СФП; овладеть техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре; обучить спортсменов основам индивидуальной тактики игры в футбол; освоить процесс игры в соответствии с правилами футбола; участвовать в соревнованиях по футболу и выполнить требование III юношеского разряда; изучить элементарные теоретические сведения о врачебном контроле, личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правилах игры в футбол.

 **Задачи учебно-тренировочной группы 13-14 лет -** укреплять здоровье, совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости; овладеть всем арсеналом технических приемов игры; совершенствовать индивидуальную и групповую тактику игры, овладеть основами командной (IIхII) тактики игры; совершенствовать тактические действия в звеньях и линиях команды; развивать тактическое мышление, определить игровые наклонности юных футболистов (наличие определенных качеств и желание самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, нападающего или игрока средней линии); участвовать в соревнованиях по футболу и выполнить требования II юношеского разряда (13-14 лет); воспитывать элементарные навыки судейства; изучить начальные теоретические сведения о методике занятий физическими упражнениями, функциях игроков в линиях команды, ознакомиться с тактическими схемами ведения игры.

 В процессе обучения у учащихся воспитывается умение заниматься самостоятельно: выполнять упражнения по физической подготовке и по индивидуальной технике владения мячом.

**Учебно-тренировочные группы 13-14 лет.**

 **Техническая подготовка.**

Техника передвижения. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

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

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

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

Ведение мяча. Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на р-10м.

Обманные движения. Совершенствование финтов "уходом", "ударом", "остановкой" в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.

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

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

Техника игры вратаря. Ловля, отбивание, переводы мяча, на месте и в движении, без падения и в падении; без фазы полета и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе.

Действие вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с падением в ноги.

Совершенствование бросков мяча рукой и выбивание мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность.

Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

**Тактическая подготовка.**

**Тактика нападения.**

Индивидуальные действия. Маневрирование на поле: "открывание" для приема мяча, отвлекание соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

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

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

**Тактика защиты.**

Индивидуальные действия. Совершенствование "закрывания", "перехвата" и отбора мяча.

Групповые действия. Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействие при создании искусственного положения "вне игры".

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

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

**Учебные и тренировочные игры.**

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

**Инструкторская и судейская практика.**

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

 Судейство игр в процессе учебных занятий.

**Примерный тренировочный цикл учебно-тренировочных**

**занятий с учащимися 13-14 лет на общеподготовительном этапе.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни занятий | № занятий | Преимущественная направленность | Дозировка (мин) | Нагрузка |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Понедельник | 1 | Теоретическое занятие – согласно тематическому плану программы. Совершенствование технико-тактических приемов. Удары и передачи мяча головой в процессе игровых упражнений. | 4545 | Малая |
| Вторник | 1 |  Развитие скоростно-силовых качеств. Старты, ускорения, прыжковые упражнения. Акробатические упражнения, упражнения с отягощениями. Учебно-тренировочная игра. Игра с тактическим заданием: выбор места, «закрывание» и «открывание». Смена мест. | 303030 | Средняя |
| Среда | 1 | Развитие специальной выносливости. Спортивные и подвижные игры. Эстафета с мячом. Мини-футбол. | 45 | Большая |
| Четверг | 1 | Развитие ловкости. Акробатические упражнения. Подвижные игры, эстафеты с мячом.Совершенствование индивидуального технического мастерства. Удары по цели на точность попадания. Совершенствование передач. | 4545 | Малая |
| Пятница | 1 | Развитие общей выносливости. Кроссовая или лыжная подготовка, плавание, подвижные игры, эстафеты. Мини-футбол. | 45 | Большая |
| Суббота |  | Активный отдых. Восстановительные мероприятия. |  |  |
| Воскресенье |  | Совершенствование технико-тактических навыков в контрольных или товарищеских играх (применительно к конкретным климатическим условиям) | 45 | Большая |

**Примерный тренировочный цикл учебно-тренировочных занятий с учащимися**

**13-14 лет на специально-подготовительном этапе.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни занятий | № занятий | Преимущественная направленность | Дозировка (мин) | Нагрузка |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Понедельник | 1 | Комплексное развитие двигательных качеств посредством круговой тренировки. | 45 | Средняя |
| Вторник | 1.2. | Технико-тактическая подготовка – штрафные и угловые удары, действия игроков обороны и нападения.Мини-футбол или двусторонняя игра. | 4545 | Средняя  |
| Среда | 1  2. | Скоростно-силовая подготовка. Рывки, ускорения, прыжки, упражнения с весом, партнером, толчки плечом партнераИгровые упражнения 4х2, 5х3. | 4545 | Большая |
| Четверг | 1. 2. | Теоретическое занятие – согласно тематическому плану программы.Совершенствование индивидуального технического мастерства (удары по мячу с лета и полулета) | 4545 | Малая |
| Пятница | 1. | Совершенствование общей и специальной выносливости в упражнениях с мячом (игра 3х3 с четырьмя воротами, 5х5, эстафеты с мячом) | 45 | Большая |
| Суббота | 1 | Активный отдых.Восстановительные мероприятия. |  |  |
| Воскресенье | 1 | Технико-тактическая подготовка в учебно-тренировочных играх. | 45 | Средняя |

**Примерный межигровой цикл учебно-тренировочных занятий с учащимися 13-14 лет в соревновательном периоде.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни занятий | № занятий | Преимущественная направленность | Дозировка (мин) | Нагрузка |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Понедельник | 1 | Активный отдых. Восстановительные мероприятия. Совершенствование индивидуального технического мастерства игроков, не принимающих участие в календарной игре |  |  |
| Вторник | 1. 2. | Теория – разбор игры.Совершенствование индивидуального технического мастерства игроков, не принимающих участие в календарной игре. |  45 90  | средняя |
| Среда | 1  2. | Скоростно-силовая подготовка. Упражнения с отягощением, прыжковые упражнения. Бег по наклонной плоскости.Технико-тактическая подготовка. Упражнение «игра в стенку», игровые упражнения 3х3,4х3, 3х2. | 45 90 | Большая |
| Четверг | 1.  | Совершенствование техники игры с учетом занимаемого места в команде. |  90 | малая |
| Пятница | 1. | Комплексное совершенствование двигательных качеств (специальная выносливость и атлетическая подготовка) |  135 | средняя |
| Суббота | 1 | Индивидуальная и групповая тактическая подготовка. Совершенствование действий игроков при розыгрыше угловых, штрафных и свободных ударов. | 90 | Малая |
| Воскресенье | 1 | Установка на игру.Календарная игра. |   90 | Большая |

 **Задачи учебно-тренировочной группы 15-16 лет –** совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием силы, быстроты, общей и специальной выносливости; совершенствовать технические приемы игры, довести до уровня высокого их выполнения в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением противника; совершенствовать индивидуальную, групповую и командную тактику игры, изучить «стандартные» положения, продолжать развивать тактическое мышление в сложных игровых ситуациях; определить игровые места в составе команды, приобрести опыт участия в международных и всероссийских соревнованиях, выполнить требования I юношеского разряда (15-16 лет); овладеть навыками судейства, воспитывать инструкторские навыки, совершенствовать навыки самостоятельных занятий.

**Учебно-тренировочные группы 15-16 лет. Техническая подготовка.**

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

Удары по мячу ногой. Совершенствование точности ударов (в цель, в ворота, движущемуся партнеру). Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением).

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

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

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

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

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

Отбор мяча. Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ владения 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. Совершенствование техники ловли, переводов и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в падении. Совершенствование бросков руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность.

**Тактическая подготовка.**

**Тактика нападения.**

Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: неожиданное и своевременное "открывание"; целесообразное ведение и обводка, рациональные передачи, эффективные удары. Умение действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

Групповые действия. Совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные, средние и длинные передачи; тактических комбинаций со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создания численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников; остроты действия в завершающей фазе атаки.

Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линии и между линиями при организации командных действий в атаке по разным тактическим системам.

**Тактика защиты.**

Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: своевременное "закрывание", эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

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

Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линий имежду линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.

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

**Учебные и тренировочные игры.**

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

**Инструкторская и судейская практика.**

В качестве помощника тренера умение 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 и города.

**Примерный тренировочный цикл учебно-тренировочных**

**занятий с учащимися 15-16 лет на общеподготовительном этапе.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни занятий | № занятий | Преимущественная направленность | Дозировка (мин) | Нагрузка |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Понедельник |  | Совершенствование технико-тактического мастерства в круговой тренировке. | 90 | Малая |
| Вторник | 1.2.3. | Развитие скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, эстафеты, упражнения с партнером. Игровые упражнения. Борьба за мяч 4х3, 3х2. | 60 75 | Большая |
| Среда | 12.3. | Теоретическое занятие – согласно тематическому плану программы.Развитие ловкости. Кульбиты. Кувырки, жонглирование мячом в парах, эстафеты.Спортивные игры. Баскетбол, волейбол ногами и головой. | 454545 | Малая |
| Четверг | 1.2.3. | Совершенствование индивидуального технического мастерства в различных упражнениях остановки мяча бедром и грудью.Мини-футбол.Развитие общей выносливости. Бег с изменением темпа, повторный бег. Кросс по пересеченной местности;  | 454590 | малаябольшая |
| Пятница | 1.2. | Совершенствование технико-тактических приемов. Ведение мяча с обводкой стоек, обводкой партнера, передача мяча на различные расстояния.Мини-футбол. | 5040 | Малая |
| Суббота |  | Техника и тактика в игровых упражнениях, контрольных и товарищеских играх (применительно к конкретным климатическим условиям). | 90 | Средняя |
| Воскресенье |  | Подготовка к сдаче нормативов.Восстановительные мероприятия. | 90 | Средняя |

**Примерный тренировочный цикл учебно-тренировочных занятий с учащимися 15-16 лет на специально-подготовительном этапе.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни занятий | № занятий | Преимущественная направленность | Дозировка (мин) | Нагрузка |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Понедельник | 1 | Комплексное развитие двигательных качеств посредством круговой тренировки. | 135 | Средняя |
| Вторник | 1.2. | Технико-тактическая подготовка – штрафные и угловые удары, действия игроков обороны и нападения.Мини-футбол или двусторонняя игра. | 4545  | средняя |
| Среда | 1  2. | Скоростно-силовая подготовка. Рывки, ускорения, прыжки, упражнения с весом, партнером, толчки плечом партнераИгровые упражнения 4х2, 5х3. | 45 90 | Большая |
| Четверг | 1. 2. | Теоретическое занятие – согласно тематическому плану программы.Совершенствование индивидуального технического мастерства (удары по мячу с лета и полулета) |  45 45 | Малая |
| Пятница | 1. | Совершенствование общей и специальной выносливости в упражнениях с мячом (игра 3х3 с четырьмя воротами, 5х5, эстафеты с мячом) |  135 | большая |
| Суббота | 1 | Активный отдых.Восстановительные мероприятия. |  |  |
| Воскресенье | 1 | Технико-тактическая подготовка в учебно-тренировочных играх. |   90 | Средняя |

**Примерный межигровой цикл учебно-тренировочных занятий с учащимися 15-16 лет в соревновательном периоде.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни занятий | № занятий | Преимущественная направленность | Дозировка (мин) | Нагрузка |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Понедельник | 1 | Активный отдых. Восстановительные мероприятия. Совершенствование индивидуального технического мастерства игроков, не принимающих участие в календарной игре. |  |  |
| Вторник | 1.   2. | Теоретическая подготовка – разбор игры. Индивидуальное развитие двигательных качеств с учетом дальнейшего совершенствования сильных и улучшения слабых сторон подготовки.Технико-тактическая подготовка. Упражнения «скрещивание», перехваты, смена мест. |   45  90  | средняя |
| Среда | 1   | Скоростно-силовая подготовка (прыжки без изменения и с изменением направления, с различных исходных положений, подвижные игры). | 135  | Большая |
| Четверг | 1. 2.  | Совершенствование индивидуального технического мастерства с учетом выполнения основных функций игроков.Совершенствование техники и тактики в учебно-тренировочной игре (с применением «игры в стенку» и «скрещивания»). |  90  90  | малаясредняя |
| Пятница | 1. | Совершенствование специальной выносливости в игровых упражнениях. |   135 | большая |
| Суббота | 1 | Индивидуальная технико-тактическая подготовка (в защите – страховка партнера и правильный выбор позиции при атаке флангом; в нападении – атака флангом со сменой и без смены мест). | 90 | Малая |
| Воскресенье | 1 | Установка на игру.Календарная игра. |   135 | Большая |

**Группы спортивного совершенствования**

**Тематический учебный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы подготовки** | **Этап спортивного совершенствования** |
| 1. | Общая физическая подготовка | 120 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 100 |
| 3. | Техническая подготовка | 220 |
| 4. | Тактическая подготовка | 96 |
| 5. | Теоретическая подготовка | 40 |
| 6. | Приемные и переводные нормативы | 10 |
| 7. | Учебные и тренировочные игры | 48 |
| 8. | Участие в соревнованиях | 32 |
| 9. | Инструкторская и судейская практика | 12 |
| 10. | Восстановительные мероприятия | 50 |
| **Общее количество часов:** | **728** |

**Примерный годовой план-график распределения учебного материала (в часах)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы подготовки** | **Кол-во часов** |
| **1. Теоретическая подготовка.** |
| 1. | Физическая культура и спорт в России | 1 |
| 2. | Развитие футбола в России и за рубежом | 1 |
| 3. | Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. | 1 |
| 4. | Гигиенический знания и навыки. Закаливания. Режим, питание спортсмена. | 2 |
| 5. | Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж | 2 |
| 6. | Физиологические основы спортивной тренировки | 2 |
| 7. | Общая и специальная физическая подготовка. | 1 |
| 8. | Техническая подготовка | 2 |
| 9. | Тактическая подготовка | 3 |
| 10. | Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка. | 3 |
| 11. | Основы методики обучения и тренировка. | 1 |
| 12. | Планирование спортивной тренировки и учет. | 1 |
| 13. | Правила игры. Организация и проведение соревнований. | 2 |
| 14. | Установка перед играми и разбор проведенных игр. | 15 |
| 15. | Зачеты | 3 |
|  **Итого часов:** | **40** |
| **2. Практические занятия** |
| 1. | Общая физическая подготовка | 120 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 100 |
| 3. | Техническая подготовка | 220 |
| 4. | Тактическая подготовка | 96 |
| 5. | Учебные и тренировочные игры | 48 |
| 6. | Контрольные игры и соревнования | 32 |
| 7. | Инструкторская и судейская практика | 12 |
| 8. | Подготовка и сдача нормативов | 10 |
| 9. | Восстановительные мероприятия | 50 |
| **Итого часов:** | **688** |
| **Всего часов** | **728** |

 **Задачи групп спортивного совершенствования -** продолжать совершенствовать индивидуальную атлетическую подготовку с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости; совершенствовать технические приемы игры в условиях сбивающих факторов, уделяя главное внимание увеличению объема технических приемов, быстроте и эффективности их выполнения; совершенствовать индивидуальные тактические действия в рамках командной тактики по избранной системе, уделяя главное внимание воспитанию у учащихся творческих и комбинационных возможностей; повышать уровень психологической подготовки; готовиться к участию в соревнованиях, приобрести опыт работы с высококвалифицированными командами, выполнить классификационные требования для получения II разряда (16-17 лет) и I разряда (17-18 лет); получить знания инструктора-общественника и судьи 3-й категории; повысить теоретические знания, особенно в вопросах тактики игры, методики спортивной тренировки, методики судейства, организации и проведения соревнований по футболу; воспитывать целеустремленность и настойчивость в достижении спортивных результатов.

**Техническая подготовка.**

Техника передвижения. Различные сочетания техники передвижения и техники владения мячом с максимальной скоростью.

 Техника владения мячом. Совершенствование приемов, способов и разновидностей ударов по мячу ногой и головой, остановок, ведения, финтов, отбора мяча с учетом игрового амплуа, с учетом решения задач физической и тактической подготовки, используя специальные упражнения, моделирующие игровые ситуации; в условиях повышения требовательности к расстоянию, скорости, точности; в состоянии утомления.

Техника игры вратаря. Совершенствование техники владения мячом с учетом развития физических качеств и конкретных тактических ситуаций.

**Тактическая подготовка.**

 **Тактика нападения.**

Индивидуальные действия. Совершенствование действий без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и конкретного соперника.

Групповые действия. Совершенствование до автоматизма взаимодействий игроков при выполнении комбинаций в игровых эпизодах и при стандартных положениях. Наигрывание новых комбинаций. Умение быстро и гибко переключаться с одних групповых действии на другие в зависимости от игровых ситуаций.

Командные действия. Совершенствование игры по избранной тактической системе, с учетом индивидуальных особенностей игроков(быстрый старт, сильный и прицельный удар по воротам, прыгучесть, умение выигрывать единоборство при игре головой, скоростную обводку и др.). Перестраивание тактического плана и ритма игры при четком взаимодействии в линиях защиты и нападения.

**Тактика защиты.**

Индивидуальные действия. Совершенствование действий без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и технико-тактического мастерства опекаемых соперников.

Групповые действия. Совершенствование организации противодействия "комбинациям" соперников в специальных игровых упражнениях и играх; в состоянии утомления.

Командные действия. Совершенствование игры в обороне по избранной тактической системе с учетом индивидуальных особенностей игроков и тактики ведения игры будущих соперников.

 Тактика вратаря. Совершенствование тактических способностей и умений в игре в воротах и на выходе, организации атаки; руководства действиями партнеров в специальных игровых упражнениях и играх.

**Учебные и тренировочные игры.**

Совершенствование технико-тактического мастерства в играх с командами, значительно отличающимися по характеру, стилю и способу ведения игры. Проигрывание плана игры с будущими соперниками.

**Инструкторская и судейская практика.**

 Совершенствование навыков в организации группы.

Подбор упражнения для основной части урока и проведение его.Составление конспекта урока и его самостоятельное проведение.

Организация и проведение занятий с новичками секций футбола общеобразовательных школ, командами клубов "Кожаный мяч".

Практика судейства в процессе учебных занятий и соревнований в спортивной школе, района, города. Организация и проведение внутришкольных соревнований.

**Примерный тренировочный цикл для групп спортивного совершенствования**

**17-18 лет на общеподготовительном этапе.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни занятий | № занятий | Преимущественная направленность | Дозировка (мин) | Нагрузка |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Понедельник |  | Активный отдых. Восстановительные мероприятия | 135 |  |
| Вторник | 1.2. | Совершенствование техники игры с использованием принципов круговой тренировки.Мини-футбол.Скоростно-силовая подготовка. Общеразвивающие упражнения с отягощением. Беговые и прыжковые упражнения с отягощением. Игровые упражнения с единоборством | 4545 90 | средняясредняя |
| Среда | 12. | Совершенствование индивидуального технического мастерства с учетом занимаемого места в команде, недостатков и сильных сторон футболистов.Совершенствование скоростной выносливости. Беговые упражнения без мяча с использованием повторного или интервального метода тренировки. Игровые упражнения 4х2, 5х3. | 9090 | малаябольшая |
| Четверг | 1. 2. | Совершенствование технико-тактического мастерства в игровых упражнениях.Развитие общей выносливости. Повторный и переменный бег, кросс; лыжи; плавание. |  9090 | средняябольшая |
| Пятница | 1.2. | Развитие ловкости. Акробатические упражнения. Эстафеты. Упражнения на батуте.Совершенствование индивидуального технического мастерства.Прямые и резаные удары, остановки с переводом. Удары головой в прыжке.Мини-футбол. |  90  45 45 | малаяСредняя |
| Суббота |  | Совершенствование технико-тактического мастерства в игровых упражнениях. | 90 | Средняя |
| Воскресенье |  | Технико-тактическая подготовка в игровых упражнениях, контрольных и товарищеских играх (применительно к конкретным климатическим условиям). | 135 | Большая |

**Примерный тренировочный цикл учебно-тренировочных занятий с учащимися**

**17-18 лет на специально-подготовительном этапе.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни занятий | № занятий | Преимущественная направленность | Дозировка (мин) | Нагрузка |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Понедельник | 1 | Активный отдых.Восстановительные мероприятия. | 180 |  |
| Вторник | 1.2. | Скоростно-силовая подготовка. Беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты.Совершенствование технического мастерства с использованием принципов круговой тренировки. | 60120  | средняя |
| Среда | 1   | Развитие специальной выносливости с использованием упражнений с мячом, подвижных и спортивных игр. Двусторонняя игра. | 180  | большая |
| Четверг | 1.  | Совершенствование тактики игры и функциональная подготовка. Игровые упражнения со специальными заданиями, направленные на совершенствование взаимодействия внутри линий и между линиями. |   180 | Средняя |
| Пятница | 1.2. | Развитие ловкости и координации.Акробатические упражнения, эстафеты. Специальные упражнения с мячом.Совершенствование тактических комбинаций в стандартных положениях. |  90 90 | Средняя |
| Суббота | 12. | Теоретическое занятие – согласно тематическому плану. Совершенствование технического мастерства с учетом занимаемого места в команде. | 4590 | Средняя |
| Воскресенье | 1 | Технико-тактическая подготовка в контрольных или товарищеских играх. |   135 | Большая |

**Примерный межигровой цикл учебно-тренировочных занятий с учащимися 17-18 лет в соревновательном периоде.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни занятий | № занятий | Преимущественная направленность | Дозировка (мин) | Нагрузка |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Понедельник | 1 | Активный отдых. Восстановительные мероприятия.  |   180 |  |
| Вторник | 1. 2. | Теоретическое занятие – разбор игры. Развитие скоростно-силовых качеств с использованием подвижных игр, эстафет, игровых упражнений с активным сопротивлением. | 60  120  | большая |
| Среда | 1  2. | Совершенствование технического мастерства с использованием принципов круговой тренировки.Технико-тактическая подготовка в игровых упражнениях 7х7, 8х8 и т.д. | 180 | Средняя |
| Четверг | 1.  | Совершенствование тактических действий с учетом предстоящей календарной игры, в двусторонней или товарищеской игре. |  180 | большая |
| Пятница | 1. 2. | Развитие ловкости и координации в играх и упражнениях с мячом.Совершенствование технико-тактического мастерства с учетом занимаемого места в игровых упражнениях. |   90 90 | большаясредняя |
| Суббота | 12. | Поддерживающая тренировка. Беговые и прыжковые упражнения. Ускорение с мячом с изменением направления.Игровые упражнения 4х4,5х5 и т.д. |  90 | Малая |
| Воскресенье | 1 | Установка на игру.Календарная игра. |   180 | Большая |

**Планирование учебно-тренировочного процесса**

Спортивная школа по футболу работает на основе следующих, документов планирования: перспективный план (на несколько лет), годовой план (на учебный год), рабочий план (на каждый месяц и недельный цикл), конспект занятия (на каждую тренировку), индивидуальный план (на отдельного футболиста).

**Перспективный план** должен включать следующие основные разделы:

1. Краткая характеристика учебной группы.
2. Цель и основные задачи на планируемый период.
3. Этапы подготовки, их продолжительность, основная направленность процесса тренировки на этапах.
4. Основные соревнования.
5. Спортивно-технические показатели и модельные характеристики по годам.
6. Комплектование учебной группы.
7. Педагогический и врачебный контроль.

 Перспективный план предусматривает постепенное повышение сложности решаемых задач и волнообразное увеличение объема и интенсивности: нагрузки, дифференцированное для различных возрастных групп. При этом возрастание спортивных нагрузок планируется с таким расчетом, чтобы каждый период следующего годичного цикла начинался и заканчивался на более высоком уровне, чем соответствующий период предыдущего годичного цикла.

**Годовой план** тренировки составляется для каждой учебной группы, исходя из круглогодичности подготовки и в соответствии с утвержденным режимом учебно-тренировочной работы. В годовом плане детально излагается содержание тренировки с учетом поставленных задач, возраста занимающихся, их подготовленности, календаря соревнований, материальных условий, итогов реализации прошлогоднего плана и т.д. При планировании особенно важно учитывать режим учебы в общеобразовательной школе (динамику учебной нагрузки, экзамены, каникулы и т.д.).

 Учитывая тот факт, что в работе с юными футболистами 8-12 лет основная направленность тренировки - обучающая, для данных учебных групп не предусматривается четкая периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Однако в более старших возрастных группах периодизация выражается уже более четко; в годичном цикле выделяются три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный и соревновательный периоды делятся на отдельные этапы, имеющие свои специфические задачи, структуру, содержание и динамику тренировочной нагрузки.

Подготовительный период. Задача этого периода состоит в том, чтобы обеспечить разностороннюю физическую подготовку футболистов и на этой основе совершенствовать технико-тактическую подготовку для успешного выступления в соревнованиях. Тренировки в этом периоде должны носить разнообразный характер, как по содержанию, так и по нагрузкам.

Подготовительный период делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

*Общеодготовительный этап.* Основная направленность тренировки на этом этапе характеризуется созданием и совершенствованием предпосылок, на базе которых достигается спортивная форма.

Физическая подготовка на этом этапе направлена на повышение функциональных возможностей организма и развитие физи­ческих качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости).

Техническая и тактическая подготовка направлена на восстановление двигательных навыков и тактических умений, совершенствование их и освоение новых.

*Специально-подготовительный этап.* Тренировочный процесс на этом этапе направлен на непосредственное становление спортивной формы. Здесь совершенствуются физические качества и функциональные возможности футболистов с учетом специфики игры, а также решаются задачи дальнейшего совершенствования технико-тактической подготовленности.

 Основным средством подготовки служат специальные упраж­нения без мяча и с мячом. Постепенно повышается доля трениро­вочных игр, но они не должны подменять учебно-тренировочной работы.

В системе недельных микроциклов после двух недель с более высокой общей нагрузкой и интенсивностью необходимо планировать разгрузочный микроцикл с уменьшенной нагрузкой.

Соревновательный период. У футболистов соревновательный период продолжается 5-6 месяцев. Это обстоятельство вызывает определенные трудности в планировании тренировочного процесса.

Рекомендуется в соревновательном периоде предусмотреть промежуточный подготовительный этап продолжительностью 5-6 недель. Его целесообразно проводить в оздоровительно-спортивном лагере на учебно-тренировочном сборе. Необходимо широко использовать общеподготовительные упражнения для создания специального фундамента, на котором будет поддерживаться высокий уровень подготовленности до конца периода.

Физическая подготовка в этом периоде направлена на обеспечение ее наивысшего уровня и удержание на протяжении всего соревновательного периода.

Техническая подготовка - на совершенствование ранее изученных приемов, умение применять их в соревнованиях в различных игровых условиях.

Тактическая подготовка должна создавать высокий уровень тактического мышления игроков в различных ситуациях, их взаимопонимание в звеньях, линиях, овладение ими, различными тактическими комбинациями.

Переходный период начинается по окончании соревнований. В этом периоде осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема и интенсивности к менее интенсивным нагрузкам. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание физической подготовленности. Основными средствами является пробежки на свежем воздухе, баскетбол, плавание, лыжи, теннис, волейбол, подвижные игры и другие физические упражнения.

Кроме того, решаются задачи устранения недостатков в технической и тактической подготовленности, отмеченных в процессе соревнований.

Активное занятие физическими упражнениями позволяет избежать резкого снижения спортивной формы.

В этом периоде футболисты должны пройти курс диспансеризации, если необходимо, лечения и профилактику.

Реализация годовой схемы распределения спортивных нагрузок осуществляется в рамках тренировочных и межигровых микроциклов.

К тренировочному циклу относится короткий промежуток времени, который преимущественно применяется в подготовительном периоде. Основная цель - обеспечить повышение тренированности и развитие спортивной формы.

В межигровых (соревновательных микроциклах занятия варьируются между двумя состязаниями. Основной задачей цикла является повышение (или поддержание) достаточного уровня тренированности, совершенствование технико-тактического мастерства и обеспечение наилучшей подготовки к следующей игре.

Структура построения микроциклов зависит от многих факторов:

1. конкретных задач на данный период тренировки;
2. особенности этапов и периодов подготовки;
3. состояния спортивной формы игроков;
4. технико-тактической подготовленности футболистов;
5. необходимости повторно применять разнонаправленные упражнения при оптимальной связи между ними;
6. общего режима деятельности (особенно учебной);
7. климатических условия и некоторых других.

 Наиболее существенным и объективным фактором является взаимодействие процессов утомления и восстановления, которые развертываются в организме футболистов и обуславливают чередование нагрузки и отдыха, а также изменение величины и характера нагрузок в микроцикле.

Несмотря на множество условия, влияющих на структуру при распределении нагрузки в отдельном занятии, в микроциклах и макроцикле необходимо учитывать следующие общие принципы:

1. повторность применения нагрузок;
2. постепенность повышения нагрузки;
3. волнообразность распределения нагрузки.

 С физиологической точки зрения принцип повторности основывается на необходимости повторных воздействий для соответвующих изменений и перестроений в органах, системах и их функциях под влиянием определенной нагрузки. С педагогической точки зрения только повторностью обеспечивается становление и совершенствование необходимых умений и навыков.

 Так как воздействие каждого последующего тренировочного занятия «наслаивается» на «следы» предыдущего, то повторность должна быть оптимальной и гарантировать восстановление и рост работоспособности. Однако не все тренировки проводятся в условиях полного восстановления и «сверхвосстановления». Периодически допускается проведение занятий в группах старших возрастов на фоне частичного недовосстановления. Во время последующего и обязательного отдыха, возможно, получить мощный подъем работоспособности.

 Величина повторения не должна быть постоянной, так как организм спортсменов быстро адаптируется к одинаковым нагрузкам и ее тренировочный эффект уменьшается. Поэтому необходимо постепенно (без резких скачков) увеличивать тренировочные нагрузки. Так же постепенно возрастает требования ко всем видам подготовки. Однако рост тренировочных нагрузок не носит прямолинейных характер. Как микроциклам, так и более длительным периодам свойственна волнообразная динамика.

Оценка тренировочных занятий по нагрузке зависит от их содержания, продолжительности и интенсивности.

Большая нагрузка - занятие продолжительностью 2-3 часа с плотностью до 90° и высокой интенсивностью.

По физической подготовке в него входят все скоростные упражнения, упражнения по воспитания общей и специальной выносливости, силовые упражнения с высокой интенсивностью и большим количеством повторений.

По технической подготовке - специальные упражнения, выполняемые на максимальной (околопредельной) скорости со значительным перемещением.

По тактической подготовке - упражнения сверхсоревновательной насыщенности: игры и игровые упражнения со специальными заданиями (постоянное перемещение, держание своего игрока, ограниченное число касаний и т.д.), игры в уменьшенных составах на большой площадке. Специальные тренировочные и товарищеские игры в основном характеризуются большими нагрузками.

Средняя нагрузка - занятие продолжительностью 1,5-2 часа со средней плотностью и умеренной интенсивностью.

В физическую подготовку включаются упражнения на ловкость силу (с достаточным интервалом отдыха) и выносливость (средние дистанции).

В техническую подготовку - упражнения по совершенствованию в технике (в единоборстве, в групповых взаимодействиях).

В тактическую подготовку - упражнения по разучиванию новых комбинаций, игровые упражнения 3x2, 4x3, 4x2 и т.д., обычные двухсторонние игры в комплексном уроке.

Малая нагрузка - занятие продолжительностью 45-90 мин с уменьшенной интенсивностью.

В физическую подготовку входят общеразвивающие упражнения, упражнения на гибкость, координацию.

В техническую подготовку - упражнения по совершенствованию в технике (без единоборств и больших перемещений).

В тактическую подготовку - упражнения во взаимодействиях вдвоем, в звеньях, в линиях; игры в уменьшенных составах (5x5, 6х6).

Следует отметить, что распределение тренировочных нагрузок по уровням и классификация используемых средств несколько условны, так, как под влиянием систематических занятий и с ростом тренированности организм футболиста адаптируется к определенным нагрузкам.

Более объективная оценка величины нагрузки возможна по тем физиологическим сдвигам, которые происходят в организме футболистов. В старших учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования рекомендуется величину нагрузки определять по пульсу. Трем уровням нагрузки соответствуют следующие пульсовые зоны:

большая нагрузка - свыше 14500 сердечных сокращений:

средняя нагрузка - от 8С00 до 14500 сердечных сокращении;

малая нагрузка - до 8000 сердечных сокращений.

Смоделированные виды нагрузок по их пульсовой "стоимости" с учетом интенсивности и объема сведены в таблицу. Необходимо отметить, что по физиологическому воздействию однородные величины нагрузки можно получать за счет увеличения ЧСС (интенсивности) или длительности тренировочного занятия.

**Оценка величины тренировочной нагрузки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Средний пульс (уд/мин)** | **Интенсивность (%)** | **Длительность тренировочного занятия (мин)** | **Величина нагрузки (количество сердечных сокращений)** | **Наименование нагрузки** |
| 175 | 87 | 120906030 | 2100015750105005250 | большаябольшаясредняямалая |
| 165 | 79 | 150120906030 | 24750198001485099004950 | большаябольшаябольшая средняямалая |
| 150 | 66 | 150120906030 | 22500180001350090004500 | большаябольшаясредняя средняямалая |
| 130 | 50 | 180150120906030 | 2340019500156001170078003900 | большаябольшаябольшая средняямалаямалая |

Годовые планы конкретизируются составлением рабочих планов на каждый месяц. На основании месячных планов разрабатывается конспекты отдельных занятий.

 Основной формой тренировки являются тренировочные занятия. В тренировочном процессе с юными футболистами применяют как комплексные, так и тематические занятия по физической, технической и тактической подготовке. В комплексной тренировке используются упражнения по физической, технической и тактической подготовке.

 Структура комплексных занятий сложнее, чем тематических. Это связано с тем, что в отличие от первых, где решается только одна основная задача, в комплексных ставятся две, три задачи.

При составлении комплексных уроков не следует включать в занятие большое количество нового материла, так как это перегружает нервную систему.

Ниже приводится примерная схема расположения материала в трех видах комплексных занятий.

**1. Комплексное занятие, решающее задачи физической,**

**технической и тактической подготовки**

**Подготовительная часть**

- Упражнения общей разминки.

- Упражнения специальной разминки.

**Основная часть**

- Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом).

- Упражнения на совершенствование технических приемов.

- Технико-тактические упражнения.

- Двухсторонняя игра или упражнения на выносливость.

**Заключительная часть**

- Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

- Дыхательные упражнения.

**2. Комплексное занятие, решающее задачи технической**

**и физической подготовки**

**Подготовительная часть**

- Общеразвиващие упражнения.

- Упражнения на ловкость и гибкость.

**Основная часть**

- Изучение нового технического приема.

- Упражения, направленные на развитие быстроты.

- Совершенствование технических приемов без единоборств и «применением сопротивления соперника.

- Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.

**Заключительная часть.**

- Подвижная игра: «Охотники и утки» или «мяч по кругу».

- Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

**3. Комплексное занятие, решающее задачи технической**

**и тактической подготовки.**

**Подготовительная часть.**

- Различные беговые упражнения.

- Упражнения с мячом в парах и больших группах.

**Основная часть.**

- Изучение технических приемов.

- Изучение индивидуальных и групповых тактических действий.

- Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия.

- Совершенствование технико-тактических действий в двухсторонней игре.

**Заключительная часть.**

- Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и равномерное дыхание.

 Общие схемы построения тренировочных и межигровых микроциклов по направленности и динамике нагрузки в различных периодах годичного цикла для учебно-тренировочных групп (с 13 лет) и групп спортивного совершенствования представлены ниже. Двухразовые занятия рекомендуется проводить в старших учебно-тренировочных группах, работающих в режиме специализированных классов.

 Для решения поставленных задач в группах спортивного совершенствования необходимо стремиться проводить тренировочную работу в режиме команд мастеров.

В индивидуальном планировании установки общего плана конкретизируется применительно к каждому перспективному футболисту. Для спортсменов, входящих в сборные команды, составляются индивидуальные планы с учетом требовании, которые устанавливаются специально для них. Кроме того, на всех перспективных футболистов заполняются селекционные карты.

**Воспитательная работа**

Длительность пребывания юного спортсмена в спортивной школе, большой объем и высокая интенсивность тренировочных занятий, постоянно растущий объем и сложность учебной програм­мы, а общеобразовательной школе, острый дефицит свободного вре­мени, часты стрессовые ситуации, связанные с участием в соревнованиях, - все эти факторы предъявляют очень высокие требова­ния к физическому и психическому состоянию футболистов. Иног­да их воздействие оказывается непосильным для спортсмена и тогда неизбежно снижение спортивных результатов или успевае­мости в школе, а иногда и обоих этих показателей. Подобные нежелательные явления не только отрицательно сказываются на спортивных успехах, но в значительной мере могут осложнить его будущее. Вот почему так важно значение целенаправленной и систематической воспитательной работы в спортивной школе, которая окажет благотворное влияние и на спортивные достиже­ния, и на дальнейший жизненный путь спортсменов.

 **Планирование воспитательной работы.**

 Эффективность воспи­тательной работы во многом зависит от четкости ее планирования, от умения тренера ставить на каждом этапе педагогического процесса конкретные воспитательные задачи, используя для их решения богатый арсенал форм, средств и методов.

Основным документом планирования является общешкольный план воспитательной работы, который разрабатывается заместителем директора по УВР и утверждается директором ДЮСШ. Общешкольный план составляется сроком на один год и включает работу по следующим основным направлениям:

* Трудовое воспитание
* Нравственное воспитание
* Эстетическое воспитание

 Помимо этого, в план включаются разделы: культурно-массо­вая работа, индивидуальная работа, связь с общеобразовательной школой, работа с родителями.

В процессе воспитательной работы предполагается использо­вание разнообразных форм, которые подразделяются на *массовые*  (с участием всех учебных групп школы), *групповые* (с участием одной или нескольких групп) и *индивидуальные* (рассчитанные на отдельных обучающихся).

Ниже приводится перечень форм воспитательной работы, ко­торые можно использовать при составлении плана.

 Трудовое воспитание: организация самообслуживания (дежурство юных спортсменов во время тренировочных занятий в школе, в столовой; подготовка и ремонт оборудования и инвентаря, подготовка и уборка мест тренировочных занятий, изготовление и оформление стендов и т.д.), экскурсии на производственные предприятия и др.

Нравственное воспитание: беседы на этические и спортив­но-этические темы, диспуты, читательские конференции, встречи с известными спортсменами, торжественный прием и выпуск вос­питанников спортивной школы, проведение торжественных собра­ний, празднование "дней рождения", посещение театров, музеев, выставок, встречи с деятелями литературы и искусства, походы в кино, экскурсии, турпоходы и др.

В плане воспитательной работы необходимо рационально со­четать массовые формы работы с работой в командах и индивиду­альной работой. Оптимальный срок проведения массовых меропри­ятий - один раз в 2-3 месяца. Использование групповых форм зависит от возраста обучающихся, их образовательного и культурного уровня, графика учебно-тренировочных и школьных занятий.

 Постоянное изменение воспитательных задач, совершенствование условий воспитания, расширение потребностей коллекти­ва предъявляют требования к структуре плана, предполагая его перестройку в соответствии с изменениями перечисленные факто­ров.

Особое внимание в плане воспитательной работы необходи­мо уделять работе в спортивно-оздоровительных лагерях, на учебно-тренировочных сборах и во время выезда команды на со­ревнования в другие города, поскольку условия жизнедеятельно­сти команды (одной или нескольких) имеют свои специфические особенности, которые прежде всего характеризуются отсутстви­ем привычных в обычных условиях факторов воздействия, а имен­но: семьи, школы, друзей и знакомых. В связи с этим тренер становится главным и единственным руководителем воспитательно­го процесса, что накладывает на него очень серьезную ответст­венность. Данные, условия имеет и другие, не менее важные осо­бенности. Так, в период сборов у юных спортсменов появляется больше, чем во время учебного года, свободного времени, и ес­ли целенаправленно его не организовать, то очень скоро обна­ружатся нежелательные явления, порожденные скукой, карты, курение, конфликтные ситуации и другие проявления недисципли­нированности. Поэтому перед выездом на учебно-тренировочный сбор или в спортивно-оздоровительный лагерь тренеру необходи­мо продумать программу воспитательной работы с учетом целево­го назначения сборов, их продолжительности, условий и места проведения, состава участников.

Во время участия в соревнованиях воспитательная рабо­та направлена, прежде всего, на обеспечение устойчивого психи­ческого состояния спортсменов, снятия эмоционального перевоз­буждения, поддержание дружеских взаимоотношений, обеспечивающих высокую сплоченность коллектива.

Целенаправленное и конкретное планирование воспитатель­ных воздействий позволит тренеру предусмотреть возможность проявления нежелательных явлений и наметить действенные меры их предотвращения.

 Общешкольный план воспитательной работы только в том случае окажет действенную помощь в воспитании юных спортсме­нов, если будет основан на реальном знании всех сторон жизни воспитанников, их интересов, уровня образования и способностей, особенностей характера, семейного положения ведущих мотивов деятельности, т.е. другими словами, в основе планирования вос­питательной работы лежит систематическая и целенаправленная работа по изучению личности воспитанников на каждом этапе пе­дагогического процесса. В сборе подобной информации принимают активное участие все заинтересованные лица - тренеры, учите­ля, родители, но ведущая роль должна принадлежать тренерам и методистам спортивной школы.

Использование специальных методов педагогики, психологии и социальной психологии для изучения групповых и индивидуаль­ных показателей значительно повысит достоверность и объектив­ность информации, полученной в результате наблюдений и бесед. Проведение подобных обследований группы в течение длительно­го периода позволит проследить динамику изменения показателей и своевременно скорректировать воспитательную работу в коман­дах.

На основании общешкольного плана воспитательной работы каждый тренер составляет план работы с группой. Форма, по ко­торой составляется план и его основные разделы, соответствует общешкольному плану, однако он должен быть еще более конкрет­ным по содержанию планируемой работы, учитывать особенности данного коллектива. Поскольку коллектив одной группы (коман­ды) более мобилен в своем развитии, чем коллектив школы в це­лом, нецелесообразно планировать воспитательную работу в нем на длительный период. Наиболее оптимальный срок планирования - 3-4 месяца. Такой период работы позволит тренеру ставить более конкретные воспитательные задачи, намечая объективные сроки их решения с учетом реальных возможностей труппы.

 Активная и творческая совместная деятельность тренеров, учителей и родителей - залог дальнейшего совершенствования работы спортивной школы по подготовке высококвалифицированных футболистов и воспитанию гармонически развитых граждан нашего общества.

**4. Восстановительные мероприятия.**

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного футбола. Быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревнова­тельных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Кроме того, от них во многом зависит сохранение и укрепление здоровых юных футболистов, их спортивное долго­летие, повышение физической работоспособности, уменьшение спортивного травматизма.

Система восстановления включает организационные формы ее реализации, подбор адекватных средств восстановления и контроль за их эффективностью.

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

*Педагогические средства* являются основными, так как сти­муляция восстановления и повышения спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки, соот­ветствии величины нагрузки функциональному состоянию футболис­тов.

Педагогические средства предусматривают оптимальное по­строение одного тренировочного занятия, их системы в микроцик­лах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе учебно-тренировочной работы необходимо широко варьировать на­грузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе трени­ровки упражнения для активного отдыха. Для юных футболистов старших возрастов следует планировать специальные восстанови­тельные циклы.

 *Психологические средства* способствуют снижению психоло­гического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восста­новительных процессов. Если такие психотерапевтические прие­мы регуляции психологического состояния, как аутогенная и психорегулирующая тренировки, требуют участия квалифицированных психологов, то средства внушения, специальные дыхательные уп­ражнения, отвлекающие факторы следует широко использовать тренерскому коллективу спортивных школ.

*Система гигиенических факторов* включает следующие разделы:

1. оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности;
2. рациональный распорядок дня;
3. личная гигиена;
4. специализированное питание и рациональный питьевой режим;
5. закаливание;
6. гигиенические условия тренировочного процесса;
7. специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке
8. футболистов в сложных условиях (жаркий климат, по­ниженная температура, климатовременные факторы и т.д.).

 В ее комплексной реализации на всех этапах подготовки принимают участие тренеры, медицинские работники и сами спорт­смены. Оптимальные социально-гигиенические факторы микросреды проявляются во взаимоотношениях и влиянии людей, окружающих спортсменов (родители, родственники, товарищи, члены учебно­го и спортивного коллективов). Их постоянное влияние может оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на психическое состояние спортсмена, его морально-волевую подготовку, спортивные результаты.

Тренеры должны хорошо знать и постоянно контролировать состояние микросреды, а также принимать все меры для ее улуч­шения, используя различные средства и методы педагогических и других воздействий.

Особенности учебной деятельности юных футболистов необ­ходимо учитывать при всех видах планирования тренировочного процесса. В периоды напряженной учебной деятельности уровень тренировочных: и соревновательных нагрузок несколько снижает­ся.

*Личная гигиена* - это рациональный распорядок дня, уход за телом, отказ от вредных привычек и др.

Рациональный распорядок дня позволяет:

1. создавать оптимальные условия для учебной и спортивной деятельности;
2. повышать спортивную работоспособность:
3. воспитывать организованность и сознательную дисциплину;
4. выполнять различные виды деятельности в определенное время;
5. правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых;
6. выбирать оптимальное время для тренировок;
7. регулярно питаться;
8. соблюдать режим сна.

Выбор времени для проведения тренировочных занятий устанавливается с учетом суточной динамики спортивной работоспособности, конкретных задач данного периода подготовки, времени проведения предстоящих соревнований и других факторов. Наиболее оптимальным временем для тренировок является время от 10 до 13 часов и от 16 до 20 часов.

Питание юных футболистов необходимо строить с учетом этапов подготовки, динамики, тренировочных и соревновательных нагрузок, климатогеографических и индивидуальных особенностей игроков.

Пища должна отвечать определенным гигиеническим требованиям и быть калорийной, соответствующей энергетическим затратам спортсмена; полноценной, включающей в себя все необходимые пищевые вещества, сбалансированные в наиболее благоприятных соотношениях; разнообразной, хорошо усвояемой и доброкачественной.

Распорядок приема пищи следует согласовывать с общим режимом. Время приема пищи должно быть постоянным. Наиболее целесообразно четырехразовое питание.

Примерное распределение калорийности суточного рациона (%) при различном времени проведения тренировки представлено ниже.

|  |
| --- |
| Тренировка |
|  | В первой половине дня | Во второй половине дня |
| Завтрак | 30 - 35 | 35 – 40 |
| Обед | 35 - 40 | 30 – 35 |
| Полдник | 5 - 10 | 5 |
| Ужин | 25 - 30 | 25 – 30 |

 *Медико-биологическая группа* восстановительных средств включает в себя витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Из средств физио- и гидротерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауны, локальные физиотерапевтические средства воздействия (гальванизации, ионофорез, соллюкс и др.). Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, ванны и т.д.) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раза в неделю.

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

**5. Контрольные упражнения и нормативы для полевых игроков и вратарей.**

 **По общей подготовке**.

- Бег 30 м

- Бег 300 м

- Бег 400 м

- 6-минутный бег

- 12-минутный бег

- Бег 10x30 м

- Прыжок в длину с места

- Тройной прыжок с места

- Пятикратный прыжок с места

 Упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

Время между попытками в тесте «бег» 10хЗ0 составляет 25 сек., учитывается среднее время 10 попыток.

 **Для полевых игроков, по специальной физической подготовке.**

1. Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией.
2. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.
3. Бег 5x30 с ведением мяча выполняется также, как и бег на 30 м с мячом.
Все старты - с места. Время для возвращения на старт - 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется. Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.
4. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м.

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

1. Вбрасывание мяча на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

**По технической подготовке.**

 Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10-12 лет - с расстояния 11 м). Футболисты 10-15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16-18 лет посылают мяч в половину ворот, он должен пересечь линию ворот по воздуху акоснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

 1. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выпол­няются с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ста­вятся еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, за­бить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пе­ресечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет за­бит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

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

 **Для вратарей.**

 1. Доставание подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке - выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенно­го мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак). На каждую высоту дается три попытки. Учитывается лучший результат.

 2. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) - выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной в 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дает­ся три попытки. Учитывается лучший результат.

 3. Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.

**Контрольные нормативы**

 Прием контрольных нормативов осуществляется в каждой учеб­ной группе не менее двух раз в течение учебного года (октябрь, май). Для перевода в следую­щую учебную группу учащиеся каждой учебной группы должны вы­полнить строго определенное число нормативов.

 От­дельные обучающиеся, не выполнившие установленное число нормативов, но являющиеся перспективными, решением педагоги­ческого совета, в порядке исключения, переводятся в следую­щую учебную группу.

# Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта футбол (спортивных дисциплин).

 Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта футбол, включают в себя:

# Нормативыобщей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

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

# Нормативыобщей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

# Нормативыобщей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

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

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта футбол определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

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

* комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
* в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта футбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

**Основными задачами МБО являются:**

* контроль состояния здоровья юных футболистов;
* оказание экстренной медицинской помощи при возникновении ситуаций, угрожающих жизни;
* предупреждение травм и их рецидивов, профилактика травматизма, лечение травм опорно-двигательного аппарата и восстановление после них с помощью средств и методов, разрешенных в педиатрической практике;
* диспансеризация обучающихся в соответствии с утвержденными методическими рекомендациями;
* медицинское сопровождение тренировочного процесса и соревновательной деятельности;
* борьба с применением допинга в футболе.

МБО осуществляется врачом спортивной медицины МБУЗ ЦГБ. В целях предупреждения нарушений здоровья у обучающихся, занимающихся футболом, предусмотрены:

* обязательное медицинское обследование всех учащихся спортивной школы (2 раза в год);
* дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, а также после перенесенных травм и заболеваний;
* регулярные врачебно-педагогические наблюдения за реакцией и переносимостью тренировок юными футболистами, адаптацией организма спортсменов на объем и интенсивность физических нагрузок в соответствии с биологическим возрастом;
* контроль использования обучающимися фармакологических средств.

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

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

Борьбу с допингом ведут спортивные федерации, в том числе Российский футбольный союз.

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

# Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим ФССП.

Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным [Единым квалификационным справочником](http://garant.mossport.ru/document?id=55072358&sub=1000) должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным [приказом](http://garant.mossport.ru/document?id=55072358&sub=0) Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

* на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
* на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
* на этапе совершенствования спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

* наличие футбольного поля;
* наличие игрового зала;
* наличие тренировочного спортивного зала;
* наличие тренажерного зала;
* наличие раздевалок, душевых;
* наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с [приказом](http://garant.mossport.ru/document?id=12078786&sub=0) Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);
* обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;

# Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

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

**Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **N****п/п** | **Наименование** | **Единица измерения** | **Расчетная единица** | **Этапы спортивной подготовки** |
| **этап начальной подготовки** | **тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | **этап совершенствования спортивного мастерства** | **этап высшего спортивного мастерства** |
| **количество** | **срок эксплуатации (месяцев)** | **количество** | **срок эксплуатации (месяцев)** | **количество** | **срок эксплуатации (месяцев)** | **количество** | **срок эксплуатации (месяцев)** |
| **Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование** |
| 1 | Бутсы футбольные | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 12 | 1 | 6 | 1 | 6 |
| 2 | Гетры футбольные | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 6 | 2 | 6 | 2 | 6 |
| 3 | Перчатки вратарские | пар | на занимающегося вратаря | - | - | 1 | 12 | 1 | 6 | 1 | 6 |
| 4 | Рейтузы для вратаря | пар | на занимающегося вратаря | - | - | 1 | 12 | 1 | 12 | 1 | 12 |
| 5 | Свитер для вратаря | штук | на занимающегося вратаря | - | - | 1 | 12 | 1 | 6 | 1 | 6 |
| 6 | Трусы футбольные | пар | назанимающегося | - | - | 2 | 6 | 2 | 6 | 2 | 6 |
| 7 | Футболка | штук | назанимающегося | - | - | 2 | 12 | 2 | 12 | 2 | 12 |
| 8 | Щитки футбольные | пар | назанимающегося | - | - | 1 | 12 | 1 | 6 | 1 | 6 |

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Приказ Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 года № 147 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол».

2. Методические рекомендации РФС по подготовке футболистов.

3. *Годик* *М.А.,* *Мосягин* *С.М.,* *Швыков* *И.А.* Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. – М.: Граница, 2008. – 272 с.

4. *Годик* *М.А.,* *Скородумова* *А.П.* Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.

5. *Котенко* *Н.В.* Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007. – С. 10–12.

6. *Кузнецов* *А.А.* Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8–10 лет) – 111 с.; 2 этап (11–12 лет) – 204 с.; 3 этап (13–15 лет) – 310 с.; 4 этап – 165 с.].

7. *Тунис* *Марк.* Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.

8. *Лапшин* *О.Б.* Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176