АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
Департамент физической культуры и спорта
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования спортивная школа «Дворец спорта «Северная звезда»

ПРИНЯТО на педагогическом совете МБОУ ДО СШ ДС «Северная Звезда» Протокол № 4 от 11.05.2023г.	УТВЕРЖДЕНО Приказом № 139/1/01-04 от 31.05.2023г. Директор МБОУ ДО СШ ДС «Северная звезда» _____Р.Х. Рахматуллин

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»

(СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА «МИНИ-ФУТБОЛ (ФУТЗАЛ)»

Программа разработана на основании:
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утверждённого приказом Минспорта России от 16.11.2022 г № 1000 (зарегистрирован Минюстом России 13декабря 2022г., регистрационный № 71480).

Возраст обучающихся: с 7 лет и старше.

Срок реализации программы на этапах:
этап начальной подготовки – 3 года;
учебно-учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4-5 лет;
совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

Разработчик (и) – старший инструктор-методист – Гусева И.В.

г. Нижний Новгород
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения……..……..……..2
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**……..….3**
2.1. Краткая характеристика вида спорта «футбол»……3
2.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта "футбол"……4
2.3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку, уровень их спортивной квалификации в соответствии с этапами спортивной подготовки 5
2.4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... 7
2.5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 7
2.6. Объем соревновательной деятельности 8
2.7. Годовой учебно-тренировочный план..... 10
2.8. Календарный план воспитательной работы..... 10
2.9. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним..... 13
2.10. Планы инструкторской и судейской практики..... 18
2.11. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств 19
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ……24
3.1. Критерии оценки результатов Программы .. .. … 19…25
3.2. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки..... 27
3.3. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку…….. 29
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «МИНИ-ФУТБОЛ»**..... 30**
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки**..... ..30**
4.2. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам подготовки……51
4.3. Содержание подготовки в группах по этапам подготовки……52
4.4. Теоретическая подготовка..... 57
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»**..... 57**
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПОТ ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ» **..... 58**
6.1. Материально-технические условия реализации Программы 58
6.2. Кадровые условия реализации Программы 58
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы 59
6.3.1. Список литературных источников 59
ПРИЛОЖЕНИЕ……63

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ФУТБОЛ» спортивная дисциплина «МИНИ-ФУТБОЛ (футзал)» составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «О физической культуре в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ; с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273- ФЗ; Приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «ФУТБОЛ» от 16.11.2022 г. № 1000 (далее – ФССП); с примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «футбол», приказ Министерства спорта от 14.12.2022 №1230; Уставом и локальными актами Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования спортивная школа дворец спорта «Северная звезда» (МБОУ ДО СШ ДС «Северная звезда» (далее – Учреждение).

Программный материал в МБОУ ДО СШ ДС «Северная звезда» объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагая решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней подготовленности и укрепления здоровья обучающихся;
- воспитание волевых, морально стойких граждан нашей страны;
- повышение от этапа к этапу тренировочных и соревновательных нагрузок, совершенствование технико-тактического мастерства и повышение уровня физической подготовленности до требований, предъявляемых к занимающимся групп спортивного совершенствования и команд высших разрядов;
- подготовка спортсменов высокой квалификации, резерва клубных команд высших разрядов;
- подготовка инструкторов по спорту и судей по мини-футболу.

С учётом этих задач и разработана программа для отделения «Мини–футбол» МБОУ ДО СШ ДС «Северная звезда». Она составлена на основе действующих нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, обобщения передового опыта работы с юными футболистами и результатов научных исследований. В этом документе нашли отражение построение процесса обучения и тренировки юных футболистов на четырех этапах- спортивно-оздоровительном, начальной подготовки, учебно-тренировочном и спортивного совершенствования, основные задачи на различных этапах годичного цикла подготовки, распределение объёмов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах, ранжирование соревнований по значимости. Особенностью программы являются тренировочные задания, сгруппированные в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств, а также на обучение и совершенствование технико-тактического мастерства юных футболистов.

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки образовательная программа по мини-футболу МБОУ ДО СШ «ДС «Северная Звезда» (далее программа) призвана объединить в себе интересы обучающихся, семьи, общества и государства, являющегося основным социальным заказчиком. Программа и учебный план составлены с учетом потребностей обучающихся, родителей и учреждения дополнительного образования.

Основной целью обучения и воспитания обучающихся МБОУ ДО СШ «ДС «Северная Звезда» является создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания физически и духовно современной личности.

В соответствии с поставленной целью, в МБОУ ДО СШ «ДС «Северная Звезда» решаются следующие **задачи**:

– Последовательное раскрытие способностей каждого обучающегося;
– Содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней подготовленности и укрепления здоровья обучающихся, посредством физической культуры и спорта;
– Формирование нравственных ценностей личности, ее нравственное самоопределение и самореализация, воспитание волевых, морально стойких граждан нашей страны;
– Повышение от этапа к этапу тренировочных и соревновательных нагрузок, совершенствование технико-тактического мастерства и повышение уровня физической подготовленности до требований, предъявляемых к обучающимся групп спортивного совершенствования и команд высших разрядов;
– Подготовка спортсменов высокой квалификации;
– Подготовка инструкторов по спорту и судей по мини-футболу.
– Ознакомление с методами воздействия на телесные свойства организма, овладение принципами и правилами самоподготовки;
– Профессиональная ориентация и культурный досуг.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

2.1. Краткая характеристика вида спорта «футбол»

Футбол (от англ. football, от foot – нога, ball – мяч) – командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника.

Мини - футбол завоевывает всё большую популярность в мире. Сегодня более 80 стран развивают эту игру. Прочно обосновалась она и в России. Благодаря активной целенаправленной деятельности Ассоциации мини-футбола России, являющейся составной частью Российского футбольного союза, в нашей стране создана разветвлённая организационная структура этого вида спорта. Всё большее внимание уделяется в стране и развитию детского и юношеского мини-футбола. Открываются первые спортивные школы по этому виду спорта, при мини-футбольных клубах организуются специализированные группы юных футболистов, во всероссийских соревнованиях ежегодно участвуют юношеские команды различных возрастных групп. Эта игра, как и любой другой вид спорта, не стоит на месте, а напротив, находится в постоянном движении, развитии.

Основываясь на динамике развития игры в последние десятилетия, можно полагать, что мини-футбол станет более скоростно-силовым. В нем увеличится число игровых эпизодов, в которых футболисты будут принимать мяч в условиях жесткого сопротивления соперника. Уменьшится время на принятие решений. Возрастет эффективность групповых действий в каждом игровом эпизоде и одновременно – эффективность индивидуальной игры в штрафных площадках соперников. Станут намного более трудными действия игроков в начальной фазе атаки, так как повысится число попыток отобрать мяч именно в этой фазе. Скоростная техника будет основным фактором решения игровых задач, особенно задач завершения атаки ударом по воротам. Все это приведет к тому, что повысится значение скоростной техники и специальной физической подготовленности игроков, особенно таких специальных качеств, как быстрота реагирования и принятия решений в условиях дефицита времени, быстрота передвижения по залу, взрывная сила, координация движений. Развивать эти качества и способности нужно с детского и юношеского возраста.

Мини-футбол – это игра со своими законами и правилами. Кроме того, в мини-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.

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

Занимая ведущее место в общей системе физического воспитания, футбол в настоящее время является одним из самых доступных, популярны и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широки слоев населения.

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

наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины
футбол	001 001 2611Я
мини-футбол (футзал)	001 002 2811Я
пляжный футбол	001 003 2811Я
футбол 6 х 6, 7 х 7, 8 х 8	001 005 2811Е

МБОУ ДО СШ ДС «Северная звезда» реализует спортивную дисциплину с наименованием «мини-футбол (футзал)».

2.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «футбол»

Футбол – это командная игра со своими законами и правилами. Отличительными особенностями современного футбола является возросшая интенсивность игры и жесткая атлетическая борьба по всему полю. Эти особенности являются следствием не только рационализации техники и тактики, но прежде всего более высокого уровня физической работоспособности футболистов. Кроме того, в футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, свойственные всем видам спорта. Поэтому тренировочный процесс должен быть построен на основе этих закономерностей и принципов.

Тренера-преподаватели мотивируют обучающихся к занятиям по мини-футболу, в который они будут играть в профессиональных командах через 5-10 лет. Поэтому необходимо предвидеть, каким будет этот вид спорта в будущем, и готовить детей в соответствии с требованиями «футбола будущего». Элементам такой «игры будущего» нужно начинать учить с детства.

Основываясь на динамике развития игры в последние десятилетия, можно полагать, что футбол станет более скоростно-силовым:

- в нем увеличится число игровых эпизодов, в которых футболисты будут принимать мяч в условиях жесткого сопротивления соперника;
- уменьшится время на принятие решений;
- возрастет эффективность групповых действий в каждом игровом эпизоде и одновременно – эффективность индивидуальной игры в штрафных площадках соперников;
- станут намного более трудными действия игроков в начальной фазе атаки, так как повысится число попыток отобрать мяч именно в этой фазе;
- скоростная техника будет основным фактором решения игровых задач, особенно задач завершения атаки ударом по воротам.

Все это приведет к тому, что повысится значение скоростной техники и специальной физической подготовленности игроков, особенно таких специальных качеств, как быстрота реагирования и принятия решений в условиях дефицита времени, быстрота передвижения по

полю, взрывная сила, координация движений. Развивать эти качества и способности нужно с детского и юношеского возраста.

Текущее состояние детско-юношеского футбола в России требует пересмотра организации работы с юными футболистами в детских спортивных школах, отказа от командного спортивного результата как основного критерия качества работы тренеров детских и юношеских команд. При этом несмотря на то, что командный результат не является характеристикой качества работы детского тренера, но команда, выходя на футбольное поле на очередную игру должна быть нацелена на достижение общекомандного результата. Высокая значимость спортивного командного результата как основного критерия качества работы детского тренера провоцирует форсирование подготовки футболиста, откровенное «натаскивание» детей на командный результат, отказ от подготовки отдельного футболиста. Этим наносится серьёзный вред индивидуальному развитию игрока в детском и юношеском возрасте, провоцируя отсутствие самостоятельности в принятии решения в отдельном игровом эпизоде, что становится особенно заметно на более поздних этапах подготовки и лимитирующим фактором, практически не поддающимся коррекции на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

В будущем времени особенно востребованными окажутся игроки, индивидуальное техническое мастерство которых позволит им эффективно контролировать мяч в насыщенных соперниками зонах поля.

Таким образом, прежде чем хорошо играть в футбол, 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.

Обучение технике в учреждении – сродни обучению грамоте в общеобразовательной школе. 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 (девочка) – это не уменьшенная копия мужчины (женщины). У детей есть своя специфическая психология, особый род взаимоотношений с партнерами, особенности протекания физиологических и биохимических процессов. Именно поэтому тренировки юных футболистов не должны быть уменьшенными копиями тренировок взрослых спортсменов.

Основной показатель работы МБОУ ДО СШ ДС «Северная звезда» – стабильность состава обучающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовленности (по истечении каждого года) вклад в подготовку: участие в региональных, межрегиональных, всероссийских спортивных соревнованиях.

Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда – основное условие для обучающихся в МБОУ ДО СШ ДС «Северная звезда».

2.3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку, уровень их спортивной квалификации в соответствии с этапами спортивной подготовки

Этапы подготовки в футболе формируются в соответствии с федеральными государственными требованиями, с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол», особенностей формирования групп

Таблица 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку, уровень их спортивной квалификации в соответствии с этапами спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			минимальная	максимальная
Этап начальной подготовки	3	7	14	25
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	12	24
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6	12
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	4	8

Наполняемость групп определяется МБОУ ДО СШ ДС «Северная звезда» с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол», а также устанавливает максимальный показатель, не превышающий двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

Перевод обучающихся на следующий год обучения, этап обучения производится при условии освоения программы спортивной подготовки и успешного прохождения промежуточной аттестации в форме соревнований, тестирования, сдачи контрольных нормативов.

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

Обучающиеся, не соответствующие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, выполнившие контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовки, программные требования следующего года обучения, этапа обучения, при наличии разрешения врача письменного заявления занимающегося или родителей (законных представителей) могут переводиться раньше срока при составлении индивидуального плана подготовки, по программе ускоренного обучения и решения Педагогического совета Учреждения.

В случае если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по избранному виду спорта, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки (п.3.2. Ст.84 «Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта» ФЗ-273 «Об образовании в РФ»). По заявлению обучающегося или одного из его родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта при условии ее реализации и наличии в ней вакантных мест.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам;

восстановительные мероприятия; тестирование и комплексный контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика обучающихся.

2.4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

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

Также в объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки, включая короткие перерывы, динамические паузы.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы (Таблица №2), для этапов: учебно-тренировочного, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25%, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Примерный типовой годовой учебный план представлен в Приложении №1. Количество часов утверждается ежегодно приказом директора Учреждения в начале учебного года в соответствии с федеральным стандартом и муниципальным заданием, а также в зависимости от загруженности Учреждения.

Соотношение объёмов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлены в таблице № 2.

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочныйэтап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18	18-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-832	832-936	936-1248

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

1. учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;

2. учебно-тренировочные мероприятия (по подготовке к спортивным соревнованиям и специальные учебно-тренировочные мероприятия (Приложение 1)).

3. спортивные соревнования (Приложение 2);

4. самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

5. контрольные мероприятия;

6. инструкторская и судейская практики;

7. медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Формы занятий по мини-футболу определяются в зависимости от контингента обучающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (тренировочные и не тренировочные), направленности (обще-подготовительные, специализированные, комплексные), содержанию материала (теоретические, практические), группы как правило раздельные – мальчики или девочки. Основной формой являются практические занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы обучающихся, а также исходя из материальной базы Учреждения.

Практические занятия могут различаться по цели (тренировочные, контрольные и соревновательные), количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые), степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале занятия).

На тренировочных занятиях, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности баскетболистов. В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности обучающихся, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий. Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров-преподавателей. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Самостоятельная работа обучающихся проводится с целью обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса на следующие периоды: активный летний отдых обучающихся, продолжительные выходные или праздничные дни, больничного листа педагога, ограничительные мероприятия (карантин), а также обстоятельства непреодолимой силы в соответствии с локальным актом Учреждения.

Формами реализации самостоятельной работы являются план самостоятельной работы учебно-тренировочной группы (типовой план реализации представлен в приложение № 7), журнал контроля выполнения самостоятельной работы по индивидуальному плану обучающимися (Приложение № 7).

2.6. Объем соревновательной деятельности

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки,

уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся) (таблица 3).

Таблица 3

Объем соревновательной деятельности

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

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки указывается минимальное количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании. В течение учебного года тренер-преподаватель самостоятельно регулирует целесообразность увеличения количество выступлений конкретного обучающегося на спортивных соревнованиях.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

2.7. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «футбол» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебный план составляется и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели (в астрономических часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 25% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

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

Учебный план представлен в приложении № 1 к Программе.

2.8. Календарный план воспитательной работы

Целью воспитательной работы является развитие личности ребенка, его индивидуальных способностей, поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья, создание благоприятных условий для формирования у детей отношения к здоровому образу жизни как одному из главных путей в достижении успехов.

Задачи воспитательной работы:

1. создание условий для сохранения физического, психического и нравственного здоровья обучающихся;
2. создание условий для проявления и обогащения внутренних сил, склонностей, способностей и интересов детей;
3. привлечение родителей к воспитательному процессу, расширение внешних связей спортивной школы для решения проблем воспитания;

4. совершенствование педагогического мастерства тренеров-преподавателей с целью повышения эффективности воспитательной работы.

Приоритетными направлениями воспитательной работы являются:

1. создание максимально благоприятных условий для развития личности ребенка, его индивидуальных способностей;

2. социальная защита детей на основе личностной ориентации;

3. сотрудничество школы, семьи с целью создания оптимальных условий для развития личности, поддержки индивидуальности и самобытности ребенка, формирования общечеловеческих качеств.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 6.

Таблица 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; -формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: формирование навыков правильного режима дня с	В течение года

		учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка	**Беседы, встречи, диспуты с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта,** направленные на воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, а так же культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; -соревнованиях, посвященных государственным праздникам России.	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов в виде семинаров, мастер-классов, показательных выступлений для обучающихся, направленных на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
5.	**Работа с родителями**	**Проведение родительских собраний, бесед, индивидуальных встреч родителей и тренеров-преподавателей, осуществление виртуальных консультаций, контроля посещаемости и успеваемости через соцсети и мессенжеры.** Создание партнерских отношения с родителями ради успешности конкретного ребенка, а, следовательно, успешности спортивной школы в целом. Достижение цели воспитания, которое обеспечивается согласованием позиций семьи и спортивной школы.	В течение года
6.	**Работа с**	Награждение победителей и призеров спортивных	В конце года

	одаренными детьми	мероприятий по итогам года. Номинирование детей на различные конкурсы, мероприятия в рамках направления «Одаренные дети». Размещение информации об одаренных детях на стендах и сайте спортивной школы.	

2.9. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

2.9.1. Общие положения

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

Антидопинговая работа в МБОУ ДО СШ ДС «Северная звезда» проводится согласно плану антидопинговых мероприятий с целью ознакомления спортсменов с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики, а также формирования практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсменов.

В соответствии с ч.2 ст.34.3 ФЗ от 04 декабря 2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ними, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение допинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по виду спорта.

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

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

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

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

1. наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб
4. нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательного периода запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательного периода.

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

10. запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица

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

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

Общий план проведения антидопинговых мероприятий, а также тематический план мероприятий представлен в таблице 5 и 6 соответственно.

Таблица 5

План
проведения антидопинговых мероприятий

№ п/п	Мероприятия	Сроки исполнения	Ответственные
1	Подготовка и утверждения документов, регламентирующих антидопинговую деятельность учреждения	Сентябрь	Заместитель директора по УМР
2	Ознакомление сотрудников с Планом антидопинговых мероприятий	Сентябрь	Заместитель директора по УМР
3	Ознакомление спортсменов с антидопинговыми правилами	Сентябрь	Тренеры-преподаватели
4	Проведение инструктажа по антидопинговому законодательству тренерам при поступлении на работу	При поступлении на работу	Заместитель директора по УМР
5	Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства	В течение года	Заместитель директора по УМР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
6	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	Регулярно, по мере поступления информации	Заместитель директора по УМР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
7	Прохождение тренерами и спортсменами образовательного антидопингового онлайн курса с получением сертификата на сайте РАА «РУСАДА»	1 раз в год	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
8	Подготовка и размещение информации в раздел «Антидопинг» на сайте Учреждения	По необходимости	Заместитель директора по УМР
9	Оформление стенда по антидопингу	В течение года	Заместитель директора по УМР
10	Работа тренеров по антидопинговой направленности с родителями (законными представителями) спортсменов	Согласно плану родительских собраний	Тренеры-преподаватели

2.9.2. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, для работы со спортсменами по этапам подготовки

В организации работы, направленной на противодействие применения допинга в спорте необходимо учитывать возраст обучающихся на этапах спортивной подготовки. С этой целью разработан тематический план мероприятий, направленный на предотвращение допинга и борьбу с ним, который представлен в таблице 6.

Таблица 6

Тематический план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Форма мероприятия	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	Курс «О ценностях чистого спорта»	Тренер-преподаватель	1 раз в год	https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fcourse.rusada.ru%2F&post=-104098097_2759&cc_key= Антидопинг Часть 1 mp4 - (yandex.ru)
	Физкультурно-спортивное мероприятие	Веселые старты «Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Варианты проведения мероприятия по ссылке _Plan_dlya_e_tapov_sportivnoj_podgotovki__compressed.pdf (sportsng.ru) Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Заместитель директора по УМР	1 раз в месяц	Согласовать мероприятие с ответственным за антидопинговое обеспечение региона
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Презентация. Варианты проведения мероприятия по ссылке _Plan_dlya_e_tapov_sportivnoj_podgotovki__compressed.pdf (sportsng.ru)
	Практическое занятие	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенныйсписок»)	Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Привлечение медицинских работников
	Семинар для тренера	«Виды нарушений Антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Заместитель директора по УМР	1-2 раза в год	Согласовать мероприятие с ответственным за антидопинговое обеспечение региона
	Онлайн мероприятия - образовательный марафон	Международный день Чистого Спорта	Спортсмен	Апрель	РУСАДА | За честный и здоровый спорт (rusada.ru)
		Всероссийский антидопинговый диктант	Спортсмен	Апрель	РУСАДА | За честный и здоровый спорт (rusada.ru)
Тренировочный этап (до 3	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	Курс «О ценностях чистого спорта»	Тренер-преподаватель	1 раз в год	https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fcourse.rusada.ru%2F&post=-104098097_2759&cc_key= Антидопинг Часть 2 mp4 - (yandex.ru)

лет обучения)	Физкультурно-спортивное мероприятие	Веселые старты «Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Варианты проведения мероприятия по ссылке _Plan_dlya_e_tapov_sportivnoj_podgotovki__compressed.pdf (sportsng.ru) Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	Теоретическое занятие	1.Профилактика применения лекарств, имеющих в составе запрещенные субстанции 2.Основы управления работоспособностью спортсмена 3.Психологические и имиджевые последствия допинга 4.Процедура допинг - контроля	Тренер-преподаватель Заместитель директора по УМР	1-2 раз в месяц	Форма проведения: семинар/дискуссия/круглый стол. Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Презентация. Варианты проведения мероприятия по ссылке _Plan_dlya_e_tapov_sportivnoj_podgotovki__compressed.pdf (sportsng.ru)
	Практическое занятие	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенныйсписок»)	Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Привлечение медицинских работников
	Семинар для тренера и спортсменов	«Виды нарушений Антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1-2 раза в год	Согласовать мероприятие с ответственным за антидопинговое обеспечение региона
	Онлайн мероприятия - образовательный марафон	Международный день Чистого Спорта	Спортсмен	Апрель	РУСАДА | За честный и здоровый спорт (rusada.ru)
		Всероссийский антидопинговый диктант	Спортсмен	Апрель	РУСАДА | За честный и здоровый спорт (rusada.ru)
Тренировочный этап (свыше 3» лет обучения)	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	Антидопинговый курс (для спортсменов старше 12 лет)	Тренер-преподаватель	1 раз в год	https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fcourse.rusada.ru%2F&post=-104098097_2759&cc_key= Антидопинг Часть 3 mp4 - (yandex.ru)
	Веселые старты	Честная игра	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Варианты проведения мероприятия по ссылке _Plan_dlya_e_tapov_sportivnoj_podgotovki__compressed.pdf (sportsng.ru) Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	Теоретическое занятие	1.Нормативно-правовая база антидопинговой работы 2.Допинг как глобальная проблема современного спорта 3.Наказания за нарушение антидопинговых правил 4.Недопинговые методы повышения спортивной	Тренер-преподаватель Заместитель директора по	1 раз в год	Форма проведения: семинар/дискуссия/круглый стол. Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.

		работоспособности 5.Запрещенный список 6.Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика	УМР		
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Презентация. Варианты проведения мероприятия по ссылке _Plan_dlya_e_tapov_sportivnoj_podgotovki__compressed.pdf (sportsng.ru)
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Заместитель директора по УМР	1-2 раза в год	Согласовать мероприятие с ответственным за антидопинговое обеспечение региона
	Практическое занятие	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенныйсписок»)	Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Привлечение медицинских работников
	Онлайн мероприятия - образовательный марафон	Международный день Чистого Спорта	Спортсмен	Апрель	РУСАДА | За честный и здоровый спорт (rusada.ru)
		Всероссийский антидопинговый диктант	Спортсмен	Апрель	РУСАДА | За честный и здоровый спорт (rusada.ru)
Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	Антидопинговый курс (для спортсменов старше 12 лет)	Спортсмен	1 раз в год	https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fcourse.rusada.ru%2F&post=-104098097_2759&cc_key= Антидопинг Часть 4 mp4 - (yandex.ru)
	Теоретическое занятие	1.Допинг как глобальная проблема современного спорта 2.Предотвращение допинга в спорте 3.Допинг-контроль 4.Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга 5.Актуальные тенденции в антидопинговой политике 6.Основы методики антидопинговой профилактики	Тренер-преподаватель Заместитель директора по УМР	1 раз в год	Форма проведения: семинар/дискуссия/круглый стол. Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	Практическое занятие. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	Заместитель директора по УМР	1-2 раза в месяц	Согласовать мероприятие с ответственным за антидопинговое обеспечение региона
	Онлайн мероприятия - образовательный марафон	Международный день Чистого Спорта	Спортсмен	Апрель	РУСАДА | За честный и здоровый спорт (rusada.ru)
		Всероссийский антидопинговый диктант	Спортсмен	Апрель	РУСАДА | За честный и здоровый спорт (rusada.ru)

* Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно **с возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 7 -13 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **онлайн-курс Ценности спорта**. Для спортсменов 14 лет и старше доступен **Антидопинговый онлайн-курс.** Данный курс рекомендован для прохождения спортсменами и персоналом спортсменов национальных и региональных сборных команд.

2.10. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач Учреждения является подготовка лиц, проходящих спортивную подготовку к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов по спорту и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. В процессе занятий необходимо прививать спортсменам навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя. Для этого во время подготовительной части занятия (разминки) рационально привлекать лучших юных спортсменов к показу общеразвивающих и специальных упражнений. Спортсмены должны овладеть принятой в футболе терминологией, командным голосом для проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятий). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки, анализировать технику выполнения элементов футбола.

На учебно-тренировочном этапе необходимо привлекать юных спортсменов к судейству соревнований в группах начальной подготовки. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать изучить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание. Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах, ведение протоколов соревнований.

На учебно-тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельно вести дневник: правильно записывать проведенную работу в зале и отдельно на льду. Необходимо научить детей самостоятельному ведению дневника спортсмена: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Очень важно научить спортсменов фиксировать в дневнике не только объемы тренировочных занятий, но и состояние, которое отражает переносимость им тренировочных нагрузок.

Анализ тренировочных нагрузок с сопоставлением их с субъективной оценкой состояний юных спортсменов позволит обнаружить сильные и слабые стороны в работе и корректировать подготовку в дальнейшем.

Лица, проходящие спортивную подготовку **на этапе совершенствования спортивного мастерства** должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать в младших возрастных группах разучивании отдельных упражнений и приемов. Обучающиеся этапа ССМ должны самостоятельно научиться составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных заданий для различных частей урока: разминке, основной и заключительной частям; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря. Для обучающихся этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

2.11. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

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

Врачебно-педагогическое наблюдение проводится:

- в процессе тренировки для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий спортом;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации. Врачебно-педагогическое наблюдение осуществляется врачами по спортивной медицине совместно с тренером спортсмена.

Педагогический контроль – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов. Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно - педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена. Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения. Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена. Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической. Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании. Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения учебно-тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях. Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер-преподаватель должен знать оптимальный уровень учебно-тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности. Следует систематически проводить обследование спортсменов до

и после тренировок. Для правильной организации учебно-тренировочного процесса тренер-преподаватель остро нуждается в помощи спортивного врача. Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья обучающихся, но и принимать участие в планировании учебно-тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводиться дважды в год (в начале и в середине тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий При прохождении УМО оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей. По этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки, уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности.

- этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений. Этапное обследование проводятся 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности. При этапном обследовании измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе учебно-тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Большое внимание уделяется психологическому и биохимическому контролю.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

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

- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

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

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;
- этапные комплексные обследования;
- углубленные комплексные обследования;
- обследования соревновательной деятельности.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут

служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена. В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Для восстановления спортсмена до исходного уровня применяется широкий комплекс средств восстановления, который подбирается с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Этап начальной подготовки:

Средства восстановления

- педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки;
- психологические: Эмоциональность занятий за счет использования в занятии подвижных игр и эстафет
- гигиенические: гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера.

Учебно-тренировочный этап. Восстановление работоспособности за счет педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления:

- педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки;
- гигиенические: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;
- психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний спортсменов для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с занимающимися; для проведения этой работы на тренировочном этапе привлекаются психологи;
- медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия (ионофорез, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Средства восстановления:

- педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с микроциклами;
- гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, личная гигиена, отказ от вредных для здоровья привычек, режим дня;

- психологические – беседы, внушение, убеждение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы, само убеждение,

самовнушение, само приказы, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;

- медико-биологические: витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в период повышения тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях, физиотерапия, гидротерапия; применение всех этих средств производится под наблюдением врача.

Этап высшего спортивного мастерства.

Средства восстановления:

- педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, волнообразное чередование нагрузок, различных по интенсивности в предсоревновательном и после соревновательном микроциклах, применение в подготовке природных факторов;

- гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, токсикомания, наркомания), личная гигиена, режим дня;

- психологические – беседы, внушение тренера, самовнушение, сам приказы, само убеждение, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;

- медико-биологические – витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в периоды повышенных нагрузок, физиотерапия, гидротерапия.

Фармакологические средства восстановления для юных спортсменов должны быть ограничены. Из них можно рекомендовать прием витаминов, целесообразно применять витаминные комплексы. В спортивной практике витаминные препараты применяются практически в течение года, особенно зима-весна курсами, назначенные врачом спортивной медицины, меняя витаминные препараты. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств разработан с учетом этапов спортивной подготовки и представлены в таблице 9.

Таблица 9

№ №	**Средства и мероприятия**	**Задачи**	**Сроки/время проведения**	**Организационно - методические указания**
	Для групп НП			
1	Медицинский осмотр	Определение группы здоровья и физкультурной группы, выявление патологических состояний, являющихся противопоказаниям к занятиям избранным видом спорта	Сентябрь	Проводится в поликлиниках по месту жительства с предоставлением заключения о состоянии здоровья спортсмена.

2	Антропометрическое исследование	Исследование физического развития спортсменов	В начале учебно-тренировочного года согласно графику	Проводится ежегодно медицинским персоналом учреждения с последующей передачей сведений тренерам-преподавателям для занесение в ИК спортсмена
3	Рациональное чередование нагрузок и отдыха в отдельном УТЗ и в циклах подготовки согласно возрасту, полу и уровню подготовленности спортсменов	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	В течение учебно-тренировочного года	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
4	Гигиенический душ, водные закаливающие процедуры, сбалансированное питание		Ежедневно	Сведения о рациональном питании, режиме дня и отдыха, закаливании и личной гигиене предоставляются спортсменам во время теоретических занятий, родителям – во время родительских собраний.
5	Водно-питьевой режим		Ежедневно	
6	Комплекс восстановительных мероприятий: ходьба, дыхательные упражнения	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Заключительная часть УТЗ, после соревнования 3-5-10 мин	
	Для УТГ и групп СС			
1	Углубленный медицинский осмотр	Выявление патологических состояний, являющихся противопоказаниям к занятиям избранным видом спорта, медицинский допуск к занятиям.	Согласно вызову на УМО	Проводится в ОВФД
2	Антропометрическое исследование	Исследование физического развития спортсменов	В начале учебно-тренировочного года согласно графику	Проводится ежегодно медицинским персоналом учреждения с последующей передачей сведений тренерам-преподавателям для занесение в ИК спортсмена
3	Массаж	Мобилизация готовности к физическим нагрузкам, повышение эффективности	Перед УТЗ 10 мин	Самомассаж
4	Психорегуляция мобилизующей направленности		Перед УТЗ 3 мин	Саморегуляция
5	Разминка		Подготови	В соответствии с этапом

		тренировки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение ТЗ.	тельная часть УТЗ 10-20 мин	подготовки, задачами УТЗ
6	Гигиенический душ, водные закаливающие процедуры, сбалансированное питание	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Ежедневно	Сведения о рациональном питании, режиме дня и отдыха, закаливании и личной гигиене предоставляются спортсменам во время теоретических занятий, родителям – во время родительских собраний.
7	Водно-питьевой режим		Ежедневно	
8	Комплекс восстановительных мероприятий: ходьба, дыхательные упражнения	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Заключительная часть УТЗ, после соревнования 3-5-10 мин	В соответствии с реализованными задачами УТЗ.
9	Контрастный душ (теплый/прохладный)		После УТЗ 3-8 мин	
10	Локальный массаж	Ускорение восстановительных процессов	Через 2-4 ч после УТЗ 8-10 мин	Самомассаж
11	Контрастный душ (теплый/умеренно холодный/прохладный)		Через 2-4 ч после УТЗ 5-10 мин	
12	Сауна	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжения, подготовка к новому циклу тренировочного процесса	В свободные от УТЗ дни микроцикла	
13	Общий массаж		В свободные от УТЗ дни микроцикла	

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Организация контроля за выполнением требований федеральных стандартов спортивной подготовки и реализацией программы спортивной подготовки по спортивной борьбе, осуществляется в соответствии с локальными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Предметом контроля является: содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технико-тактической и др.), состояние здоровья и возможности функциональных систем.

Частота контроля зависит от особенностей годичного планирования, индивидуальных планов подготовки спортсменов, календаря соревнований и решаемых задач на этапе.

Контроль за содержанием тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Контроль за соревновательными воздействиями выражается в контроле за результатами соревнований в циклах подготовки. В ходе такого контроля оценивают количество соревнований в определенном (чаще всего в годичном) цикле подготовки и динамику результатов.

Контроль за тренировочными воздействиями заключается в систематической регистрации количественных значений характеристик тренировочных упражнений, выполняемых спортсменом. Одни и те же показатели используются как для контроля, так и для планирования нагрузок. Наиболее информативными характеристиками являются:

- специализированность – мера сходства любого тренировочного средства с соревновательным упражнением;
- сложность (координационная и психическая) – характеризуется возможностями спортсмена удовлетворять требованиям, которые возникают перед ним в связи с выполнением упражнения;
- направленность – она проявляется в воздействии тренировочных упражнений на развитие разных двигательных качеств;
- объем и интенсивность – определяет степень воздействия нагрузки упражнений на организм спортсменов.

Физическая подготовленность. Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств. При этом основное внимание уделяется ведущим для спортивной борьбы физическим качествам или отдельным способностям, влияющих на результативность. Уровень общей и специальной физической подготовленности оценивается по контрольно-переводным нормативам. Выполнение данных нормативов является одним из оснований по переводу на следующий этап подготовки.

Кроме того, контроль за развитием основных физических качеств в годичном цикле осуществляется по контрольному тестированию два раза в год (сентябрь и февраль).

Технико-тактическая подготовленность. Контроль технической подготовленности заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений.

Контроль техники осуществляют визуально. Критериями технического мастерства спортсмена являются объем техники, разносторонность техники и эффективность. Эффективность техники определяется по степени ее близости к индивидуально оптимальному варианту.

Контроль за тактической подготовленностью заключается в оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях. Он предусматривает контроль за тактическим мышлением, за тактическими действиями (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования). Обычно контроль тактической подготовленности совпадает с контролем соревновательной деятельности.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем спортсмена осуществляется через:

- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год (согласно графика);
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной тренировки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки.

3.1. Критерии оценки результатов Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации Программы

По итогам освоения программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1. <u>На этапе начальной подготовки:</u>

–изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

–повысить уровень физической подготовленности;

–овладеть основами техники вида спорта «футбол»;

–получить общие знания об антидопинговых правилах;

–соблюдать антидопинговые правила;

–принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня;

–ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

–получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации) – таблица 1.

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

–повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

–изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «футбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

–соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

–изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

–овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;

–изучить антидопинговые правила;

–соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

–ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

–принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году обучения;

–принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года обучения;

–получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства – таблица 1.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

–повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

–соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

–приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

–овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;

–выполнить план индивидуальной подготовки;

–закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

–соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

–ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

–демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

–показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

–принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

–получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

–На этапе высшего спортивного мастерства:

–совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

–соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

–выполнить план индивидуальной подготовки;

–знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

–ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

–принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

–показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

–достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

–демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.2. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки

Для оценки уровня освоения Программы проводится промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и текущая (систематический контроль физической подготовленности, достижений, проводимый в ходе осуществления образовательной деятельности) аттестация обучающихся.

Порядок, форма и условия прохождения аттестации устанавливаются в соответствии с Положение о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в МБОУ ДО СШ ДС «Северная звезда», утверждённого приказом директора.

Сроки прохождения аттестации устанавливаются в соответствии с графиком проведения контрольно-переводных нормативов, перевода спортсменов на следующий этап спортивной подготовки, утверждаемым директором на каждый учебный год.

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки указаны в таблицах ниже.

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»						
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105

2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»						
2.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
2.2	Челночный бег 5х6 м	с	не более		не более	
			12,40	12,60	12,20	12,40
2.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105

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

1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,70	9,00
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»				
2.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			20	16
2.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2х6+2х10+2х20+2х10+2х6)	с	не более	
			29,40	32,60
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)				
1.1.	Бег на 15 м с высокого старта	с	не более	
			2,53	2,80
1.2.	Бег на 30 м	с	не более	

			4,60	4,90
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	190
1.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,50	8,90
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)				
2.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			27	20
2.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2х6+2х10+2х20+2х10+2х6)	с	не более	
			26,00	28,80
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)				
1.1.	Бег на 15 м с высокого старта	с	не более	
			2,35	2,60
1.2.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,30	4,70
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	210
1.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,10	8,50
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)				
1.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	27
1.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах 2х6+2х10+2х20+2х10+2х6)	с	не более	
			25,5	28,5
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

3.3. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку (обучающихся) на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта самбо;

в) просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Критерии - признаки, основания, правила принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

Для отбора спортсменов к этапу спортивной подготовки, используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «МИНИ-ФУТБОЛ»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Данная программа содержит материал по основным видам подготовки, демонстрирует его преемственность, последовательность по этапам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах, приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

Этап начальной подготовки

Основной принцип тренировочной работы – универсальность подготовки занимающихся.

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники.

Задачи этапа начальной подготовки (далее – НП):

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата;
- формирование у детей стойкого интереса к футболу и спорту;
- выявление детей, талантливых по отношению к спортивным играм и к футболу;
- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей;
- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, гибкости;
- освоение базовых технических приемов игры;
- подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки;
- обучение умению тренироваться.

Основным критерием комплектования групп служат результаты выполнения нормативных требований – приемных и контрольных нормативов.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам; - возрастные особенности физического развития; - недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и само страховки (кувырки, равновесие, стойки, перекаты, группировки);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- скоростно-силовые упражнения отдельные и в виде специальных комплексов;
- гимнастические упражнения для развития силовой и скоростно-силовой подготовки;
- введение в школу техники футбола;

- комплексы упражнения для индивидуальной тренировки (занятия дома и самостоятельно).

Основы методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Одним из реальных путей достижений высоких спортивных результатов считается ранняя специализация, т.е., попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительный результат. Ранняя специализация и низкая ОФП, как правило, дают первоначальный рост спортивно технических результатов, а затем рост сменяется, как правило, застоем.

Поэтому целесообразно отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап НП один из наиболее важных, поскольку на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. У детей этого возраста существует отставание в развитие вегетативных функций организма.

В группах НП, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений, должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий футболом.

Также на этапе НП необходимо выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подготовительных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных занятий) с учетом подготовки спортсменов. Тем самым, достигая единства общей и специальной физической подготовки.

На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный), так как сам этап НП является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Учебно-тренировочный этап Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успехов в футболе. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладеть основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники проводится в облегченных условиях.

Одной из задач на первом году является овладением основами техники избранного вида спорта. При этом процесс должен проходить концентрировано, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отводить 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствуют более успешному формированию и закрепления двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнения соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку (специализированные игровые методы обучения).

Методика контроля. Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовленности осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью общей и специальной физической подготовки проверяется с помощью нормативов для зачисления в группы на этапе НП, которые представлены тестами, характеризующие уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытание на скорость, во второй – на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют одинаковым условиям в контроле. А именно, время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка. Контрольные испытания лучше проводить в соревновательной обстановке.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование 2 раза в год;
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль к месту занятий, к одежде и обуви;
- контроль за выполнением рекомендаций по состоянию здоровья, режиму тренировочных занятий и отдыху.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях. На этапах НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений и видовых соревнований. На первых этапах НП рекомендуется использовать соревнования по футболу по упрощенным правилам и мини-футболу (по принципу от простого к сложному). Так как занимающиеся не выступают на официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется на первенствах среди команд учреждений физкультурно-спортивной направленности.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов нужно нацеливать на демонстрацию социально ценностных качеств личности, инициативы, коллективизма, дружелюбия, смелости, уважения по отношению к другим участникам и товарищам по команде.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Основной принцип тренировочной работы – универсальность подготовки с элементами игровой специализации (по функциям).

Основная цель тренировки: углубленное овладение технической и тактической подготовкой юного футболиста.

Задачи учебно-тренировочного этапа (далее – УТЭ) (этап начальной специализации):

- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, содействие правильному физическому развитию;
- сохранение у детей стойкого интереса к футболу и спорту; выявление детей, талантливых по отношению к футболу;
- повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для овладения и совершенствования техники и тактики игры;
- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, скоростных проявлений взрывной силы, гибкости;
- освоение технических приемов игры и их применение в играх;
- овладение индивидуальной тактикой игры;
- выполнение контрольных нормативов по видам подготовки

Основным критерием комплектования групп служат результаты выполнения нормативных требований – приемных и контрольных нормативов, а также показатели соревновательной деятельности юных футболистов.

Продолжается освоение основ индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол, умению играть в соответствии с правилами футбола.

Задачи учебно-тренировочного этапа (этап углубленной специализации):

- обучение умениям выполнять технические приемы на высокой скорости и в условиях активного противоборства соперников;
- воспитание специальных физических качеств: скоростных, координационных, выносливости, силовых;
- укрепление здоровья;
- расширение объема, разносторонности тактико-технических действий в обороне и атаке, прочное овладение основами техники и тактики футбола;
- приучение к соревновательным условиям;
- воспитание устойчивости психики к сбивающим факторам игры;
- совершенствование соревновательной деятельности юных футболистов с учетом их индивидуальных особенностей;
- формирование умений готовиться к играм, эффективно проявлять свои качества в них и восстанавливаться после игр;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по футболу, судейства, выполнение требований и норм спортивных разрядов, а также контрольных нормативов по видам подготовки.

Основным критерием комплектования групп служат результаты выполнения нормативных требований –контрольных нормативов, а также показатели соревновательной деятельности юных футболистов.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- функциональные особенности организма подростка в связанные с половым созреванием;
- диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы; - неравномерность в росте и развитии мышц. *Основные средства тренировки:*
- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально подготовительных упражнений;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений на развитие общей выносливости;
- подвижные и спортивные игры;
- упражнения с отягощением (вес 20-30% от собственного веса);
- упражнения локального воздействия (на тренажерах и на тренировочных устройствах);
- изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнения:

- повторный; представляющий собой разновидность прерывистой работы, имеющей место в самой игре. Его отличает сравнительно большая мощность выполняемой работы. Этот метод рекомендуют использовать при развитии быстроты, силы, скоростной выносливости;
- переменный; или метод длительной работы. Он способствует воспитанию специальной выносливости смешенного (аэробно-анаэробного) характера. Наиболее типичный представитель данного метода выполнения упражнений является сама игра в футбол;
- круговой метод – используется для развития у юных спортсменов одновременно нескольких физических качеств, для совершенствования специальных навыков;
- игровой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед тренером встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств. ТЭ характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в освоении технической и тактической подготовки футболиста.

В этом случае средства тренировки имеют некоторое сходство по форме и характеру выполнения основных упражнений. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической подготовки, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты более углубленной спортивной специализации.

Специальная подготовка должна проводиться постепенно. Спортсмену нужно чаще выступать в соревнованиях. На данном этапе в большой степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. А также необходимо развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп путем локального воздействия, а это значит применять в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условии сопряженного развития физических качеств и совершенствования техники. Кроме того, упражнения на тренажерах и специальных устройствах, дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные группы мышц.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать:

- величину отягощения, интенсивность выполнения упражнений;
- количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Обеспечение и совершенствование техники футбола. При планировании тренировочных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в тренировках нежелательны. При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий не одинаковы. Большое время следует отводить для разучивания тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправить.

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований. В процессе тренировок рекомендуются следующие виды контроля: тренерский контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности футболистов. Проводятся тренерские наблюдения, контрольные испытания, на основе нормативов и обязательных требований ПСП. Осуществляется самоконтроль футболиста за частотой пульса в покое, качеством сна, аппетитом, весом тела, общим самочувствием.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсмена.

Участие в соревнованиях. В большей степени зависит от подготовленности спортсмена, календаря соревнований. Основной задачей соревновательной практики следует считать умения реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных соревновательных условиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Основной принцип тренировочной работы в группах совершенствования спортивного мастерства – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет игровой функции (амплуа), индивидуальных особенностей и склонностей юных футболистов, специализация осуществляется на основе универсальности процесса подготовки на предшествующих этапах.

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ):

- дальнейшее повышение разносторонней и специальной физической подготовленности;
- достижение высокого уровня технической, тактической и интегральной подготовленности, высокого уровня мастерства выполнения игровой функции (амплуа) в команде;
- достижение стабильности игры (надежных игровых навыков) в сложной соревновательной обстановке и должной психической подготовленности;

-приобретение навыков проведения тренировочных занятий и соревнований по футболу, получение знаний инструктора по спорту;

- воспитание футбольного интеллекта и умения применять нестандартные ходы в играх;
- воспитание умений контратаковать и противодействовать контратакам соперников;
- воспитание умений гибко менять тактическую схему игры;
- выполнение контрольных нормативов этапа подготовки;
- выполнение норматива I спортивного разряда и включение в тренировочный состав основного состава команды Нижегородской области.

Основным критерием комплектования групп служат результаты выполнения нормативных требований – приемных и контрольных нормативов, а также показатели соревновательной деятельности юных футболистов.

В соответствии с этими задачами должен быть адекватный подбор тренировочных средств и методов. Тренер должен знать величину и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок и на этой основе – разработать рациональные и эффективные программы подготовки для каждого периода, цикла.

На этапах обучения в группах ССМ рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала. В основе формирования задач на этом этапе лежит выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных способностей.

Преимущественная направленность тренировочного процесса:

- совершенствования техники игры и специальных физических качеств;
- повышение технической и тактической подготовленности;
- освоение необходимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психологической подготовленности;
- достижения высоких спортивных результатов.

Этап ССМ характерен определенными зонами становления мастерства: - зона первых больших успехов, участие в Российских соревнованиях;

- зона достижения оптимальных возможностей (международных спортивных соревнований, выход на уровень лучшего спортсмена, участие на различных первенствах и чемпионатах);
- зона поддерживания лучших спортивных результатов.

Поэтому особое внимание в группах ССМ следует уделять подготовки к соревнованиям и успешному участию в них.

Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться, и строится с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсмена.

Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется повышению надежности построения техники игры в соревновательном процессе в различных погодных и временных условиях, а также на полях с искусственным покрытием.

Методы контроля. С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности футболистов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяют три формы контроля: оперативный, текущий, этапный.

Оперативный контроль используется непосредственно на тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических элементов и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполненных нагрузок различной направленности, усвоение или совершенствование тактико-технических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировочных периодов и этапами макроцикла и направлен на комплексное определение итогов контрольного этапа, выраженный результатами соревнований и показателями тестов, отражающий общий уровень различных сторон подготовки спортсмена.

Этап высшего спортивного мастерства

Достижение высшего спортивного мастерства и результатов в ответственных соревнованиях – это одна из центральных задач в системе многолетней подготовки футболистов. Процесс этот сложный и требует длительной кропотливой работы на всем протяжении многолетней подготовки. Становление спортивного мастерства напрямую зависит от реализации принципа преемственности, в основе которого лежит объективно необходимая связь между старым и новым, обеспечивающая поступательное освоение технико-тактического арсенала. При этом на новой ступени сохраняется все, достигнутое ранее, обеспечивая дальнейшее продвижение по восходящей линии на основе систематичности и последовательности.

В задачи этапа высщего спортивного мастерства (далее – ВСМ) входит:

- привлечение к специализированной подготовке оптимального числа перспективных выпускников групп ССМ для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в основной состав сборных команд России;
- дальнейшее повышение специальной физической, технической, тактической и интегральной подготовленности с учетом игровой функции в команде;
- повышение надежности игровых навыков в сложной соревновательной обстановке (психическая подготовленность);
- выполнение нормативов по физической и технико-тактической подготовке с учетом требований в командах высших разрядов.

По своему характеру, средствам, методам и организации занятий работа в группах ССМ и группах ВСМ сходна. Отличие состоит в дозировке нагрузки в каждом периоде подготовки. Это связано с переходом на качественно новый уровень подготовленности по всем компонентам тренировки, что обеспечивает более успешную адаптацию к требованиям на уровне спорта высших достижений.

Основным критерием оценки работы в этот период служат включение кандидатом в основной состав для выступления на всероссийских соревнованиях.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Физическая подготовка

Физическая подготовка слагается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная взаимосвязь.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обладание юным футболистом разнообразных двигательных навыков. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики футбола.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными футболистами преимущественно используют упражнения из гимнастики, акробатики, волейбола, баскетбола, гандбола, легко атлетики, подвижных игр.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах подготовки тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения, в зависимости от задач тренировки, можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, гандбол, подвижные игры, применяются как в подготовительной части, так и основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств футбола еще незначительна (*малая физическая нагрузка в упражнениях и*

двусторонней игре). Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части занятия даются упражнения и игры, хорошо известные обучающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники. Занятие заканчивают подвижно игрой, например баскетболом, гандболом.

Специальная физическая подготовка(СФП) направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в футбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные, подводящие к технике) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление голеностопа, скорость сокращения мышц, развитие мышц ног), другие направлены на формирования тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстрые перемещения, точность пассов и передач мяча). Особое место занимают специально отобранные игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам в футболе и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения, спортивные и подвижные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса; вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивными мечами, гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, скакалкой); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту в верх и с мостика.

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стока на голове и руках, кувырки вперед и назад, соединение нескольких акробатических упражнений в несложные композиции.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метании.

Бег: 20, 30, 60 м., повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м. (с 12 лет) и по 40 м, (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет).

Бег с низкого старта: 60,100 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10).

Бег или кросс 500-1000 м., 6-минутный бег Купера.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места и с разбега.

Метание: малого мяча в цель, на дальность, метание гранаты (250-700 гр.) с места и с разбега; толкание ядра весом 3, 4,5 кг.; метание набивного мяча 1, 2, 3 кг. (сидя на полу ноги впереди, стоя руки из-за головы, от груди, попеременно правой и левой рукой).

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, гандбол, волейбол, бадминтон, лапта, мини-футбол, регби и т.д. Основные приемы игры в нападении и защите. Индивидуальные технические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и в нападении. Подвижные игры: «Гонки мячей», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета беговая», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Перетягивание», «Катающаяся мишень», «Эстафета с акробатическими элементами». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м. (общий пробег за одну попытку 20-30 м.). «Челночный бег»- но отрезок вначале – бег лицом вперед, а затем спиной и т. д. По принципу «челночного» бега передвижения приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг.), с поясом – отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставными шагами) по одному (в шеренге) вдоль границ поля, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360^0, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи мяча, атакующий удар, прорыв, защита и т. д. То же по подаче нескольких сигналов: на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «беговые игры», «беговая игра с выполнением заданий: изменение направления, передача мяча ногами, головой», «ведение мяча, упражнения для нападающего, защитника, для полузащитника», игра 2 х 2 в разметке 20 х 20; игра 2 х 2 в центральном круге; игра 3 х 3 – технико-тактические задания; игра 4 х 4 – тактико-тактические задания между штрафной и средней линией. Специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседания и резкие выпрямления ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг.); из положения стоя на гимнастической стенке – одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держатся на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклонятся). То же с отягощением (пояс до 6 кг.).

Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг. для девушек и до 20 кг. для юношей, штанга – вес устанавливается в процентах от массы обучающегося и от характера упражнения – приседания до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет: приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, выпада, прыжки на обеих ногах.

Упражнения с набивным мячом. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг.) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м. от стен (щита, ворот) с набивным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену или вратарю, приземлится, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлится и снова в прыжке бросить (упражнение выполняется серийно, ритмично без лишних поскоков).

Комплексы подводящих упражнений с набивными мячами различного веса.

Игры – эстафеты с набивными мячами.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед.

Техническая и тактическая подготовка (ТТД)

Техническая подготовка в группах начальной подготовки. Основная цель данного этапа подготовки – формирование двигательных умений, которые отличаются сознательным контролем за действием во всех деталях целостного представления о техническом приеме.

Двигательное представление формируется по мере накопления двигательного опыта и наличия в нем представления при освоении нового действия, таким образом, формируется основа нового двигательного навыка.

Технические приемы

1. Обучение остановкам и передачам мяча. Останова мяча используется с целью погашения скорости катящегося или летящего мяча для проведения дальнейших действий. Изучают остановки мяча обычно одновременно с ударами.

Остановка мяча бедром; остановка мяча лбом; остановка мяча грудью; остановка высоко летящего мяча; остановка опускающихся мячей головой; при остановке мячей головой в прыжке.

Переводы мяча серединой лба; перевод мяча назад (за спину) внутренней стороной стопы; при переводе в сторону; перевод внутренней частью подъема; перевод мяча внешней частью подъема; перевод мяча грудью.

2. Обучение ударам. Удар с лета и полулета; удар с лета (с поворотом); удар с полулета; удар через себя; удар через себя в падении и в прыжке «ножницами»; удар пяткой; удар по мячу головой в падении.

3. Обучение «финтам». Финты применяют с целью преодоления сопротивления противника и создания выгодных условий для дальнейшего ведения игры.

Финт уходом – основан на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения.

Уход выпадом – при атаке противника игрок, ведущий мяч, показывает своим движениями, что он намерен обойти его справа или слева.

Уход с переносом ноги через мяч – применяется преимущественно при атаке сзади.

Финт ударом — можно использовать как во время ведения мяча, так и после передачи, остановки.

Финт ударом по мячу головой – в подготовительной фазе принимается исходное положение для удара головой по мячу, туловище отклоняется назад, и выполняется замах для удара.

Финт остановкой мяча ногой – во время ведения при попытке соперника отобрать мяч сбоку или сбоку – сзади применяется финт с остановкой с наступанием и без на мяч подошвой.

4. Обучение отбору мяча

При обучении обманным движениям обычно применяют упражнения с элементами ведения и отбора мяча.

Отбор мяча в выпаде – позволяет опередить соперника и произвести отбор мяча на расстоянии.

Отбор мяча в подкате – осуществляется преимущественно сбоку.

Отбор толчком плеча – должен осуществляться в соответствии с правилами игры.

Подготовка вратаря

Техническая подготовка

При обучении техническим приемам, юных вратарей, применяют главным образом, метод целостного упражнения. Вратарю для успешного освоения технических приемов и для их совершенствования необходимо на каждой тренировке, помимо чистой работы над элементами, постоянно наигрывать типичные ситуации, чтобы в игре использовать рационально накопленное умение. Для этого наряду с общепринятыми тренировочными упражнениями необходимы специальные тренировочные задания в виде тематических уроков:

- отработки технике приемов мяча при игре в воротах;
- совершенствование ловли и отбирания мяча при игре на выходах (в этих ситуациях целесообразно создать вероятность ситуации и условия);
- тренировке в ударах по мячу ногой и вбрасыванию мяча при организации атакующих действий команды.

Ловля мяча в прыжке, (в броске) в сторону – эффективное средство овладения мячом, направленным на точно и сильно в сторону от вратаря.

- отбивание и перевод мячей, летящих на средней высоте;
- отбивание и перевод мяча, катящегося далеко в стороне от вратаря;
- ввод мяча рукой броском сбоку; - ввод мяча броском из-за головы сверху; - ввод мяча ударом ноги с отскока (полулета).

Тактика нападения

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

Выбор момента и способа передвижения на свободное место для «открывания» с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов удара по мячу. Применение необходимого способа остановки в зависимости от направления,

траектории и скорости движения 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) с зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях:

начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие получению им мяча, т.е. осуществление «закрывания». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря. Умение выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот. Ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Техническая подготовка на тренировочном этапе

На этом этапе начинается «углубленная специализация». В первые два года обучающиеся должны овладеть способностью выделить в двигательном действии закономерности решения задач данного этапа, уверенно решать двигательную задачу как в стандартных, вариативно изменяющихся условиях, так и в экстремальных.

Юные футболисты уже имеют некоторое умение в выполнении тех или иных технических приемов, и чтобы это умение вышло на новую ступень, приблизилось к уровню навыка, необходимо наполнить его теорией развития движений.

В зависимости от типа двигательной задачи внимание занимающегося фиксируется на динамике, либо на пространственной структуре действия, либо попеременно на одной из характеристик, но всегда основываясь на двигательном действии, которое должно быть освоено максимально приближенно к требованиям техники. Результатом такого освоения будет то, что называют «грубым умением».

В достижении высокого уровня технической подготовки большую роль играют два фактора: понимания техники владения мячом и тренировки. В работе над техникой необходимо учитывать:

- быстро определить траекторию полета мяча и моментально устремиться в этом направлении;
- заранее выбрать прием обработки мяча;
- в момент приема отвести назад ту часть тела, которая принимает мяч (смягчает прием);
- расслабить ту часть тела, которая принимает мяч (чтобы не было отскока).

По мере усвоения технических приемов занимающиеся совершенствуются:

- в прямых и резанных ударах разными способами по мячу, летящему по разным траекториям и разным направлениям;
- в остановках мяча с переводами;
- в ведении мяча разными способами;
- в обманных движениях;
- в отборе мяча ударом и остановкой в выпаде и подкате, толчком плеча;
- во вбрасывании мяча из-за боковой с места, в движении, с падением.

Вратари совершенствуются в ловле, отбивании и переводах мяча разными способами: без падения, в падении, в прыжке (броске).

Чтобы обеспечить формирование эффективного и надежного двигательного навыка, следует ориентировать учащихся на ситуацию применения в игре. Для этого тренер подбирает необходимые упражнения по технической подготовке:

- упражнение для отработки ударов головой;
- тренировка линии атаки;
- тренировка линии обороны;
- тактико-технические упражнения для крайних защитников;
- тактико-технические упражнения для центральных защитников;
- тактико-технические упражнения для игроков средней линии и нападения.

Техническая подготовка вратаря

1. Стойка вратаря.
2. Перемещение вратаря.
3. Ловля мяча.
4. Отбивание и передача мяча.
5. Падение и ловля в падении.

Тренеру необходимо подобрать соответствующие подготовительные и основные тренировочные упражнении для наилучшего тренировочного эффекта в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменов.

Тактическая подготовка

Основными задачами подготовки будут являться:

1. Овладения основами командных тактических действий в нападении и защите.
2. Совершенствование тактических умений с учетом игрового амплуа футболистов.
3. Формирование умений эффективного использования технических приемов и тактических действий в зависимости от условий (от состояния партнеров и противника, от внешних факторов).
4. Развития способностей к быстрым переключениям от нападения к защите и от защиты к нападению.
5. Изучение технического арсенала, тактической и волевой подготовки противника.

Тактика нападения

Индивидуальные действия

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

Маневрирование на поле: «открывание» для приёма мяча, отвлекание соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счёт скоростного маневрирования по полю и подключении из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильного и рационально использовать изученные технические приёмы.

Групповые действия

Взаимодействия с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Взаимодействия с партнёрами 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 путём точной длинной передачи на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

Командные действия

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

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

Тактика защиты

Индивидуальные действия

Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создания препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в перехвате мяча. Применение отбора мяча изученными способами в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

Совершенствование «закрывания», «перехвата» и отбора мяча.

Групповые действия

Взаимодействия в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёра. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки».

Комбинации с участием вратаря.

Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим ситуациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействие при создании искусственного положения «вне игры».

Командные действия

Выполнение основных обязательных действий в обороне на своём 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.

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

Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящегося по земле и летящего на различной высоте мяча. Указания партнёрам по обороне ворот (занятие правильной позиции). Выполнение с защитниками комбинации по введению мяча в игру от ворот. Введение мяча в игру. Адресуя его свободному от опеки партнёру.

Выбор места при ловле мяча на выходе и на перехвате; правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководство игрой партнёров.

Тренировочные игры

Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.

Техническая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства

На этом этапе формируется способность ориентироваться в ситуациях и умение разрабатывать новые решения и действия, т.е. самостоятельно формировать двигательные задачи.

Формирование устойчивости двигательных навыков к утомлению начинаются с выполнения заданий на фоне легких и средних степеней утомления, для изучения новых двигательных действий переносится в середину основной части тренировки, когда футболисты немного устали.

Способность противостоять утомлению при интенсивной и продолжительной нагрузке может быть воспитана при разнообразных, необязательно специальных упражнениях.

Традиционное обучение, в котором двигательные действия формируются по типу условного двигательного рефлекса, усваивается стабильно, а потому малопригодно для решения двигательных задач в изменяющихся ситуациях.

Надежность двигательных навыков – это способность реагировать на изменение ситуации и обеспечение приспособления, необходимые в каждой конкретно игровой ситуации.

Чтобы сформировать надежные двигательные навыки, рекомендуется регулярно и систематически участвовать в соревнованиях с учебной целью. Практическая деятельность позволяет оценить итоги обучения по качеству получаемого продукта деятельности.

Навык формируется в специально подобранных упражнениях:

- по направленности, характеризующей структуре и содержания игры (совершенствование техники и тактики, развитие физических качеств);
- по воздействию на отдельные функции организма (аэробные, анаэробные, смешанные);
- по продолжительности и интенсивности упражнения, количество повторений, величине пауз.

Применяя специальные упражнения с мячом, с учетом величины и направленности нагрузок, можно совершенствовать техническое мастерство и развить целенаправленные физические качества.

Тактическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства

Основными задачами подготовки будут являться:

1. Совершенствование командных тактических действий в нападении и защите.
2. Совершенствование тактических умений с учетом игрового амплуа футболистов.
3. Закрепление умений эффективного использования технических приемов и тактических действий в зависимости от условий (от состояния партнеров и противника, от внешних факторов).
4. Совершенствование способностей к быстрым переключениям от нападения к защите и от защиты к нападению.
5. Изучение технического арсенала, тактической и волевой подготовки противника.
6. Изучения тактики ведущих клубов страны, сильнейших зарубежных клубов и сборных.

Этап спортивного совершенствования характеризуется дальнейшей углубленной отработкой технических приемов, доведением технических навыков до высшей степени автоматизма и адаптации футболистов к экстремальным условиям игры.

Интегральная подготовка возрастные особенности

Основу интегральной подготовки спортсменов в период с 9 до 10 лет составляют простейшие «связки» технических приёмов, выполнение которых не требует решения сложных тактических задач и двусторонние учебные игры на площадках уменьшенных размеров. «Связки» ТТД включают в себя: остановку катящегося навстречу мяча на месте, затем – на встречном движении к нему, достаточно продолжительное ведение мяча с последующей передачей на короткое расстояние. Основное условие — точность выполнения остановки мяча и ведения. В двусторонней учебной игре следует поощрять, в первую очередь, индивидуальные действия с мячом, давать юным футболистам максимально и в удовольствие «повозиться» с ним.

Совершенствование координационных способностей осуществляется при передвижениях на достаточно высокой скорости в двигательных действиях с плавным изменением бега, а именно:

- бег по виражам радиусом от 5 до 10 м;
- бег «змейкой» по прямой;

- бег «змейкой» по виражам;
- бег по «восьмёрке» радиусом 10 м;
- ведение мяча по прямой (30-35 м) с максимальным количеством касаний;
- ведение мяча по прямой (30-35 м) с обводкой стоек;
- ведение мяча по виражам по центральному кругу с обводкой стоек (сначала по часовой стрелке, затем — в противоположную сторону);
- ведение мяча в направлении ворот с обводкой 6-7 стоек и ударом по цели.

Интегральная подготовка футболистов 11-12 лет строится с учётом овладения занимающимися к этому возрасту основами элементарных технических приёмов умения выполнять их достаточно рационально. Попрежнему основу подготовки составляют упражнения в «связках» и двусторонние тренировочные игры на площадках уменьшенных размеров. Задания необходимо выполнять в облегченных условиях, без активного сопротивления, но содержание «связок» при этом усложняется. Обязательными элементами ТТД являются: остановка катящегося мяча с уходом в сторону, быстрое ведение с обводкой, короткая передача мяча или удар в ворота; обработка падающего перед игроком мяча внутренней стороной стопы либо внешней частью подъёма с уходом в сторону, ведение, финт, удар в цель. Основное условие – точное выполнение на оптимальной скорости передвижения. По мере усложнения заданий «связки» ТТД должны наполняться элементами индивидуальных оборонительных действий:

преследованием и «закрыванием» соперника, отбором или перехватом мяча.

Совершенствование ловкости осуществляется при передвижении на высокой скорости в двигательных действиях с незначительной амплитудой изменения направления бега (относительно прямой). Это включает в себя:

- бег по прямой с обеганием стоек (дистанция – 30 м);
- то же, первые 10 м – бег спиной вперёд;
- ведение мяча с обводкой стоек;
- ведение или обводка стоек с ударом по воротам;
- ведение мяча, обводка пассивно защищающихся соперников, удар по воротам;
- ведение мяча, обводка активно защищающихся соперников, удар по воротам.

Содержание интегральной подготовки юных футболистов 12-13 лет отличается от других возрастных групп. Поскольку темпы прироста уровня специфических координационных способностей в этот период значительно замедляется и, даже возможно снижение показателей относительно предыдущей возрастной группы, данный этап тренировки целесообразно посвятить в большей степени собственно тактической подготовке, не ставя целью существенное повышения уровня техники владения мячом. Преобладание тактического компонента в интегральной подготовке будет вполне оправданным, поскольку на этом возрастном этапе объём знаний и умений в тактике значительно возрастает. Начинается спортивная специализация по игровому амплуа, что наряду с индивидуальной тактикой требует большого объёма работы над групповыми тактическими взаимодействиями.

В силу указанных причин круг средств интегральной подготовки спортсменов в 12-13 лет значительно расширяется. Основу содержания подготовки, по-прежнему составляют «связки» ТТД, тренировочные игры проводятся не только на площадках уменьшенных размеров, но и на стандартных полях. Типовыми «связками» по игровым амплуа могут быть следующие:

для игроков обороны – обычный бег с ускорением, бег спиной вперёд, отбор мяча, перехват или единоборство за мяч, ведение, передача; бег спиной вперёд, игра головой в прыжке; после срыва атаки соперника выбор позиции (открывание), получение мяча от вратаря, ведение, игра «в стенку», обводка, прострельная передача или удар в ворота; *для игроков средней линии* – преследование соперника, отбор мяча,

ведение с обводкой, игра в «стенку», передача или удар в ворота; обработка мяча в движении с уходом, ведение, финт, длинная передача мяча; «забегания» по флангу, обработка

мяча после передачи партнёра «на ход», ведение, прострельная передача с фланга; *для нападающих* – ведение мяча, индивидуальный обыгрыш соперника, удар в ворота; обработка мяча с уходом, поворот на 180 градусов, ведение, финт, игра в «стенку», удар в ворота; единоборство вверху, игра головой или удар в ворота головой; выход на передачу с фланга, удар по катящемуся или летящему мячу.

При выполнении «связок» ТТД сопротивление соперника должно быть, в основном, пассивным, за исключением заданий с целенаправленными оборонительными действиями.

В интегральной подготовке юных футболистов 12-13 лет особое внимание следует уделять чередованию фаз игры при переходе от атаки к обороне и наоборот. После срыва собственных атакующих действий необходимо добиваться от игроков быстрого возвращения на свою исходную позицию, «закрывания» зоны поля или конкретного соперника. После срыва атаки соперника – быстро оценить ситуацию и выбрать позицию, удобную для получения мяча и начала организации атакующих действий своей команды.

Интегральная подготовка футболистов 14-15 лет должна быть подчинена достижению максимального единства технической и физической подготовленности. К 15-ти летнему возрасту футболист должен освоить весь арсенал ТТД и уметь выполнять их в достаточно сложных условиях. Наряду с совершенствованием атакующих действий особое внимание необходимо уделять игре в обороне. Наивысший в этом возрасте уровень специфических координационных способностей позволяет значительно усложнить содержание «связок» ТТД. Основное методическое требование – рациональное и эффективное выполнение действий с мячом в условиях активного сопротивления соперника. При этом все технические задания должны быть максимально приближены к условиям соревновательной деятельности. Возросшее значение приобретает специализация по игровым амплуа, типовыми «связками» для игроков которых могут быть следующие: *для крайних защитников и крайних полузащитников* – бег спиной вперёд, отбор мяча, короткая передача, «открывание», преследование соперника, владеющего мячом, отбор в подкате или перехват мяча в падении; обработка летящего мяча с уходом, ведение, финт, игра «в стенку», удар в ворота; вбрасывание мяча из-за боковой линии, обработка ответной передачи партнёра, длинное скоростное ведение по флангу, прострельная передача, возвращение на исходную позицию; *для центральных защитников* – бег спиной вперёд, единоборство за мяч внизу иди вверху, игра головой; преследование соперника, отбор мяча в подкате или перехват в падении, длинная передача мяча; кувырок вперёд или назад, ускорение, обработка летящего мяча с уходом, длинная передача; *для центральных полузащитников* – обычный бег и бег спиной вперёд с изменением направления и скорости передвижения (типа «зигзаг»), обработка катящегося или летящего мяча с уходом, ведение, обводка, передача мяча; обработка, игра « в стенку», ведение, финт, удар в ворота; единоборство за мяч внизу, преследование соперника, отбор мяча в подкате или перехват в падении; ускорение, удар по летящему или катящемуся мячу ногой или головой; *для нападающих* – рывок или ускорение в сторону, обработка летящего мяча с уходом, поворот на 180 градусов, удар в ворота; обработка мяча, поворот, падение, финт, удар в ворота; рывок на фланговую передачу, удар по летящему или катящемуся мячу головой или ногой; то же, но с предварительной обработкой мяча после сильной передачи одним-двумя касаниями; единоборство вверху, стоя спиной к воротам соперника; преследование соперника, отбор мяча в подкате или перехват в падении.

В интегральной подготовке футболистов 14-15 лет важное значение приобретает реализация так называемых стандартных положений. Кроме этого, уровень технической подготовленности спортсменов этого возраста должен предполагать, как обязательное требование умение, независимо от игрового амплуа, индивидуально обыграть соперника посредством обманных движений или скоростной обводки. Этот возрастной отрезок можно считать наиболее благоприятным для развития координационных способностей в двигательных действиях, выполняемых на максимальной скорости. Основу упражнения должны составлять движения с резким изменением направления бега и все указанные выше их разновидности. Вследствие этого круг средств, которые применяются в тренировке юных

футболистов 14-15 лет, значительно расширяется. Это, помимо упомянутого бега типа «зигзаг», такие упражнения, как:

- ведение мяча с обводкой стоек;
- бег «цепочкой» по квадрату со сторонами 15 м каждая (с ускорение через одну сторону);
- то же с ведением мяча;
- то же, ведение мяча, обводка трёх стоек, расположенных на двух противоположных сторонах квадрата;
- бег по сторонам квадрата, с ускорением через середину, по диагонали; - ведение мяча по прямой с минимальным зрительным контролем;
- то же, с обводкой стоек; обыгрывание соперников (пассивно и активно защищающихся) с ударом по воротам.

К этому перечню можно добавить и комплекс приведённых ниже упражнений для футболистов более старшего возраста. При этом не следует бояться их достаточно высокой координационной сложности.

В связи с тем, что соревновательная деятельность футболистов 16-17 лет приближается к структуре высококвалифицированных спортсменов, особенно по количественным параметрам, представляется обоснованным соответствующее построение содержания интегральной подготовки. У футболистов этого возраста значительно усложняются «связки» ТТД, основой которых должны стать парные тактические взаимодействия и углублённая специализация в игровом амплуа. При этом в небольшом объёме, в качестве так называемых переключений, можно использовать задания, с полярной сменой амплуа, когда защитники акцентированно выполняют функции нападающих и наоборот.

С учётом того, что возраст 16-17 лет является единственным на протяжении всей многолетней подготовки, где в число доминантных факторов подготовленности входят ростовые показатели, в интегральной подготовке необходимо в большом объёме использовать упражнения, направленные на совершенствование игры головой и единоборств за мяч вверху. В противном случае этот компонент интегральной подготовленности может стать в дальнейшем одним из факторов, лимитирующих уровень спортивного мастерства.

При совершенствовании координационных способностей в этом возрасте в тренировку необходимо включать упражнения преимущественно игрового характера, предлагающие достаточно продолжительный по времени контроль над мячом на высокой скорости и обыгрывание соперников, а также с элементами реагирования на внезапно меняющуюся на поле обстановку.

При целенаправленном совершенствовании ловкости у юных футболистов 16-17 лет необходимо учитывать то обстоятельство, что возможный прирост показателей координационных способностей на данном возрастном отрезке по темпам значительно уступает приросту показателей техники владения мячом. Таким образом, при целенаправленном воздействии к 17 годам возможно добиться значительного прироста в технике скоростного ведения мяча и обыгрывание соперников посредством обводки, обманных движений, словом, умения рационально и эффективно управлять мячом на высокой скорости. Это умение и характеризует, в основном, техническую подготовленность футболиста в целом.

При составлении программ тренировочных занятий необходимо учитывать, что развитие ловкости, координационных способностей, даёт положительный эффект только при частых, преимущественно ежедневных целенаправленных занятиях. При этом важной методической особенностью является овладение большим запасом ранее неизвестных двигательных навыков. Это, во-первых, повышает запас тех навыков, используя которые в процессе игры, юные футболисты успешно решают технико-тактические задачи. Во- вторых, большой объём разнообразных двигательных навыков позволяет игрокам, экстраполируя, импровизировать в процессе игры.

Примерный перечень специальных упражнений, рекомендуемых для включения в тренировочные занятия юных футболистов 16-17 лет:

- передача мяча в стенку с расстояния 8-10 м, пропускание отскочившего мяча, поворот на 180 градусов, ведение мяча с резким уходом в сторону;
- приём-обработка мяча после передачи партнёром, резкий уход в сторону с ведением, изменяя направление;
- то же, с последующей обводкой стоек;
- приём-обработка мяча после передачи партнёром, ведение с обводкой пассивно защищающегося защитника;
- то же, защитник действует активно;
- ведение мяча за «лидером», который произвольно резко меняет направление движения;
- то же, «лидер» движется навстречу (с расстояния 40-50 м);
- игра 1х1, игра 2х2 посредством (в основном) индивидуального обыгрывания;
- двусторонняя игра на ограниченном пространстве.

Независимо от возраста юных футболистов в контроле за уровнем интегральной подготовленности должны выступать показатели разносторонности техники и тактики игры. При этом обязательным методическим требованием должно быть сравнение тренировочного и соревновательного объёмов разносторонности.

Методика подготовки юных вратарей

Специализированная подготовка вратарей должна начинаться с 10 лет. С этого возраста можно выделить несколько периодов, в которых изменяется содержание тренерской работы с юными вратарями: с 10 до 12 лет; с 13 до 15 лет и с 16 до 19 лет.

На каждом из этих периодов нужно работать над развитием мышления, особенно пространственного и оперативного, координационных и скоростносиловых качеств, техники вратарских действий, дисциплинированности и организованности, волевого характера, стрессоустойчивости и навыков саморегуляции.

Основная задача тренера – найти ребенка с вратарскими задатками и раскрыть их в рамках целостной системы подготовки. Важность системы состоит в согласовании развития психофизических качеств и технических, тактических навыков так, чтобы они развивались без противоречий, естественным образом. Задача тренера – использовать упражнения, стимулирующие и обогащающие природные качества.

Расширение диапазона движений должно проводиться за счет разнообразия тренировочных упражнений. Необходимо помнить, что в 8–12 лет закладывается основная база координации.

В этом возрасте завершается развитие мозга ребенка, и он по массе становится равным мозгу взрослого человека. Следовательно, завершается и формирование мозговых структур, отвечающих за психомоторную деятельность человека. Несмотря на то, что после 12 лет волевая регуляция и степень осознанности в управлении двигательными действиями и функциями значительно возрастают, глобальные перестройки после этого возраста становятся невозможными. Именно по этой причине тренер, работая с детьми этого возраста, должен использовать как можно больше упражнений с выраженной направленностью на развитие психомоторных качеств.

Отбор юных вратарей

Первым и главным критерием отбора является желание ребенка стать вратарем. Антропометрические данные тоже важны, но они не являются определяющими.

Второй критерий – умение будущего вратаря играть (в футбол и другие игры). При отборе тренер вратарей в тесном контакте с тренером группы проводит вратарскую тренировку с ребятами, которые желают быть вратарями. Основная установка для всех на первых порах «В воротах играет лучший!» поднимает статус вратаря.

Вратарские тренировки проводятся 1–2 раза в неделю, в остальные тренировочные дни они тренируется в режиме полевого игрока. Юные вратари должны играть как в поле, так и в

воротах. Обычно в поле настоящего вратаря тянет в нападение. Следовательно, тренеру стоит обращать внимание и на игроков, играющих в нападении, в большинстве случаев потенциальный вратарь склонен к атакующим действиям. На начальном этапе вратарь должен быть одним из лучших полевых игроков и обладать лидерскими качествами.

Участие его в роли полевого игрока будет способствовать и лучшему пониманию игры в целом. Кроме того, как полевые игроки вратари осваивают точные передачи ногой, а также другие формы обработки мяча ногами. Чрезмерный акцент на ловле мяча сужает объем моторики, одна из главных причин этого – ранние тренировки только в воротах. В таких тренировках моторика тоже развивается, но объем движений меньше, чем у полевого игрока.

А задача тренировок на начальном этапе – освоить возможно больший диапазон двигательных действий и на основе них развивать специальные умения, навыки и качества.

Третий критерий – внимание. Внимание маленького вратаря неустойчиво и непродуктивно, оно быстро рассеивается из-за быстрого утомления. Долго играть в воротах он не может, для снятия напряжения ему нужна разрядка в виде игры в поле. Тренер должен знать, как только вратарь начал допускать необоснованные ошибки – это признак того, что внимание его ослабло. Вернуть прежнюю концентрацию можно, используя активные паузы с интересными заданиями.

В качестве *других критериев* можно использовать показатели специальной ловкости, мышления, данные антропометрии плюс прогноз роста относительно родителей, быстроту овладения двигательными навыками и устойчивость их во времени, физические качества. Начальный просмотр с целью выявления динамики развития вратарей и усиления интереса должен продолжаться 2 года.

Основным средством подготовки юных вратарей должны быть игры. Именно они в большей степени способствуют развитию сообразительности, требуют собранности и внимания, выработке ловкости, разнообразят диапазон движений, порой не имеющих даже специальной терминологии.

Многолетние наблюдения и практический опыт показывают, что в основе отбора должны лежать не приобретенные, а врожденные, в первую очередь психофизиологические задатки ребенка, т.е. только те природные особенности, которые воссоздать ни самым примерным прилежанием, ни самыми передовыми методами тренировки невозможно.

Эти особенности характеризуют:

- высокий уровень игровой интуиции и общую сообразительность в отдельных игровых эпизодах;
- быстроту овладения двигательными навыками и относительная устойчивость их во времени;
- нормативные для вратарей показатели антропометрии и прогноз роста относительно роста родителей;
- высокие показатели специальной ловкости;
- нормативные показатели развития базовых физических качеств.

Основные положения тренировки вратарей:

техника приема мяча и техники введения мяча в игру

Важную роль в ***технике приема мяча*** играет положение тела. Оно должно быть таким, чтобы вратарь видел мяч на всей траектории полета: от ноги бьющего по мячу игрока до касания мяча своими руками. Сделать это возможно, если грудь и голова всегда будут повернуты в сторону бьющего игрока и глаза направлены на мяч.

Стойка вратаря – это сложный технический прием, от которого зависят последующие действия вратаря в игровом эпизоде. Юные вратари должны осваивать три типа стоек.

Первый тип стойки – базовая, при принятии которой вратарь совершает «наскок». Он зависит от расстояний между мячом, вратарем и воротами. Ноги должны быть на ширине бедер. Руки рядом с туловищем, разведены и направлены в сторону мяча. Центр тяжести над или перед ногами. Суставные углы зависят от положения в пространстве и скорости мяча. Глаза направлены на мяч.

Второй вид стойки – «подвижная», когда мяч находится далеко от вратаря. Одна нога выдвинута вперед. В таком положении вратарь готов к быстрому перемещению вперед. Чаще всего используют вратарями при игре на выходе.

Третью исходную стойку выполняют тогда, когда вратарь играет один в один. Эта стойка – максимально низкая. Задача вратаря в таком положении – как можно ближе подойти к мячу. Нижним мячом овладеть сложнее всего. Стойка зависит от быстроты и силы мышц ног и спины. А эффективность данной работы зависит от того, насколько точно вратарь чувствует и понимает игру в целом и конкретный мини-эпизод.

Ловля мяча. Главным в этом приеме является удержание пойманного мяча. Необходимо всегда ловить мяч «намертво». Для этого нужно погасить скорость мяча. Вратарь должен сделать движение навстречу мяча телом, руками, кистями. Встреча с мячом должна приходиться на более мягкие части тела (подушечки пальцев). Руки располагают вдоль тела, чтобы мяч не проскочил между руками и телом. Туловище участвует в ловле мяча, делая амортизирующее движение.

Техника приема мяча при ударе. Первый контакт с мячом – касание его пальцами, руки подаются вперед и совершается амортизирующее движение телом и ногами, которые должны быть согнутыми в начальной фазе приема и прямыми в конечной фазе. Тело должно располагаться так, чтобы оно страховало руки на случай, если мяч руки «пробьет». Необходимо добиваться, чтобы руки и ноги находились на одной линии по ходу полета мяча и движения тела подстраивались под мяч.

Техника приема низколетящих мячей. Мяч касательным движением последовательно проходит по ладоням (при этом «гасится» его скорость) и предплечьям. После чего он фиксируется в «корзинку». Локти прижаты к туловищу, чтобы не проскочил мяч. Глаза всегда направлены на мяч.

Важно, чтобы перед встречей с мячом руки были выдвинуты как можно дальше вперед и располагались прямо впереди туловища, а не сбоку (тело страхует прием мяча).

Техника приема мяча: а) летящего в живот; б) после отскока мяча от газона. По выполнению – это более сложный технический прием. Вратарь в идеале должен стремиться к ловле мяча без отскока, но ему это удается не всегда. Учитывая также возможную неровность поверхности поля, отскок может быть вообще непредсказуем. Принцип ловли такой же, как и при ловле низколетящих мячей, только корпус при этом еще больше наклонен вперед, как бы «накрывая» мяч. Правильное расположение тела важно вдвойне. Важно определить правильный угол отскока.

Техника приема верхнего мяча. Сложность этого приема состоит в том, что тело не может страховать мяч. Вся нагрузка ложится на руки. Контакт с мячом происходит подушечками пальцев – «на носу», при этом глаза всегда направлены на мяч. За счет изгиба рук движение мяча гасится, затем идет фиксация мяча в «корзинку».

Акцент в работе: руки необходимо подавать вперед навстречу мячу; добиваться освоения амортизирующего движения руками.

Техника приема мяча в падении. Этот прием используют, когда нет возможности сделать одну линию – «мяч – тело». При этом отрыва от газона не происходит. Под падением понимают свободно контролируемое движение, главная задача которого – овладение мячом.

Прием начинают с движения руки в направлении мяча. Отталкивание производят дальней от полета мяча ногой. Соприкосновение с газоном происходит поочередно: стопой согнутой в колене ноги, затем голень, бедро, таз, на бок. Очень важным представляется положение локтя, который располагают всегда перед туловищем. Приземление должно быть четко на бок, не заваливаясь ни на живот, ни на спину, мяч при этом переводится в «корзинку».

Акцент в работе: технику тренировать специальными упражнениями, использовать упражнения на снятие страха перед падением, упражнения на развитие силы верхнего плечевого пояса и туловища.

Удары кулаком (удар на перехвате). Применяют, когда нет возможности овладеть мячом. Используют при большом скоплении игроков при игре на выходах, при неблагоприятных погодных условиях.

Удары бывают одним и двумя кулаками. Удар двумя кулаками совершают, когда мяч располагается точно перед вратарем, в остальных случаях – удар одним кулаком.

Главное – как можно дальше послать мяч из опасной зоны. Движение совершают не снизу вверх, под мячом, а по диагональной траектории.

Сначала совершают прыжок, а затем короткое движение рукой (руками). Соприкосновение кулака с мячом должно происходить в верхней точке прыжка и точно по центру мяча.

Акцент в работе: использовать специальные упражнения для развития удара кулаком, прыгучести, развития глазомера.

Ввод мяча в игру. Это одна из важных функций вратаря, когда он овладеет мячом. Его задача – правильно и быстро организовать или возобновить игру. Это важно для вратаря и команды. Обучению вводу мяча в игру надо уделять гораздо больше времени – это важнейший элемент игры современного вратаря. Обычно вратари тренируют ввод мяча в игру в конце занятия, когда выражено утомление. Но это упражнение требует большой энергии, поэтому и должно выполняться в первой половине тренировки либо в течение всего занятия.

Существуют следующие приемы ввода мяча в игру.

Удар с руки. При ударе с руки мяч летит на большое расстояние. Очень хорошо использовать при игре по ветру. Минус состоит в том, что соперник за время полета мяча может перестроиться. Удар наносят, пока мяч не коснется земли, после броска с рук. Принципы удара с руки соответствуют принципам удара с полулета. Направление и расположение опорной ноги, момент и точка удара по мячу – все эти факторы определяют траекторию полета мяча.

Удар с земли. Выполняют после того, как вратарь получил передачу от своего партнера. Удар производят «щекой» или подъемом. Важно, чтобы передача была выполнена своевременно и на ведущую ногу, а вратарь имел несколько адресатов для ввода мяча.

Удар от ворот. Мяч должен быть поставлен в центральное положение, которое обеспечит его устойчивость. Для удара по мячу достаточно короткого, чуть изогнутого разбега. Для дальнего удара – вратарь бьет подъемом, для короткого – «щекой».

Броски рукой. Этот технический прием гораздо точнее удара ногой. Для достижения большей точности при вводе мяча лучше использовать броски рукой.

Броски рукой низом (катящиеся) используют для коротких передач по земле. Передача получается точной и ее легко обработать. Можно использовать, только когда между вратарем и партнером нет противника, – в этом его недостаток. При броске руку отводят назад, правильно сгибают, направляют в сторону партнера, сопровождая мяч как можно дальше и ниже к земле.

Акцент в работе: главное при вводе мяча в игру – добиваться правильного исполнения технического приема, передача должна быть своевременной и удобной для партнера (сила и дальность ее должны быть подчинены этим требованиям). Нужно использовать упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, верхнего плечевого пояса и силы мышц.

Тренировки предлагается построить следующим образом:

Первую половину первой в недельном цикле тренировки проводят с тренером вратарей на общекомандном занятии, где уделяют внимание обучению техническим приемам, а также увеличению объема двигательных навыков.

Вторая тренировка в недельном цикле – специализированная, в ней принимают участие только вратари младшей возрастной группы, а также один или два вратаря старшей возрастной группы. Эти тренировки должны быть насыщены играми с использованием технических вратарских приемов. Это позволит не только продолжать образовательный процесс, но и развивать игровое мышление.

Существенным моментом является то, что на занятии будут присутствовать только вратари. Так как большинству детей присуще наглядно-образное понимание действительности, возможность видеть выполнение упражнений, действий со стороны, глядя на других вратарей, ускорит процесс формирования двигательных образов, что, несомненно, положительно скажется на освоении технических приемов.

Данным тренировкам присуща специфическая атмосфера, вызванная сочетанием соперничества между занимающимися, с одной стороны, и духом товарищества – с другой, позволяет тренеру создавать необходимую психологическую среду, которая способствует воспитанию таких качеств, как трудолюбие, смелость, терпение, внимание, отношение к футболу и т.д.

Третью тренировку недельного цикла вратарь проводит вместе с командой, выполняя все упражнения полевого игрока, не связанные с взятием ворот. Развитие современного футбола предъявляет повышенные требования к умению вратаря играть ногами, именно этим обусловлено включение голкипера в упражнения, связанные с игрой ногами.

Четвертый день недельного цикла должен быть полностью посвящен игре, в которой вратарь будет принимать участие не только как страж ворот, но и как полевой игрок.

4.2. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки.

1. Переходный период

Переходный период начинается по окончании соревнований и продолжается до возобновления занятий в новом годичном цикле. Однако он не должен быть более 1.5-2 месяцев.

Задачи переходного периода:

1) сохранение уровня общей тренированности на достаточно высоком уровне;

2) обеспечить активный отдых занимающихся, лечение травм и дальнейшее укрепление здоровья;

3) устранение недостатков в физической, технической и тактической подготовленности.

В переходном периоде постепенно снижается продолжительность и интенсивность занятий, сокращается и количество практических занятий в неделю. В то же время в этот период тренировочный процесс не должен прерываться:

должны быть созданы условия для сохранения определенного уровня тренированности и тем самым гарантируется преемственность между завершающимся и очередным макроциклом тренировки. Это позволит начать новый макроцикл тренировки с более высоких позиций, чем предыдущий.

Основное содержание занятий в этом периоде составляет общая физическая подготовка.

2. Подготовительный период

Задачи подготовительного периода:

1) приобретение и дальнейшее улучшение общей физической подготовленности с помощью разнообразных средств из различных видов спорта (подвижные и спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика и т. д.);

2) дальнейшее развитие выносливости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости, высокий уровень которых способствует лучшему освоению технических и тактических приемов игры;

3) изучение техники и тактики игры, совершенствование ранее изученных действий;

4) дальнейшее совершенствование морально-волевых качеств, приобретения новых теоретических знаний;

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: обще подготовительный и специально-подготовительный. Первый из них должен быть продолжительным, чем второй, особенно у футболистов младшего возраста

На первом этапе средства общей подготовки преобладают над специальными. Общая тенденция динамики тренировочных нагрузок характеризуется постепенным увеличением их объема и интенсивности с преимущественным ростом объема.

Тренировочные нагрузки на специально-подготовительном этапе продолжают возрастать, однако не по всем параметрам, повышается прежде всего абсолютная интенсивность специально-подготовительных упражнений и соревновательных игр. По мере роста интенсивности общий объем нагрузок стабилизируется, а затем начинает уменьшаться. Снижение объема нагрузок происходит вначале за счет обще-подготовительных упражнений. Затем стабилизируется и частично сокращается и этот компонент общего объема нагрузок.

В повторении недельных циклов (микроциклов), после двух недель с более высокой общей нагрузкой следует одна неделя с облегченной, или уменьшенной нагрузкой.

В результате занятий в подготовительном периоде перед началом игр должен быть достигнут уровень подготовленности более высокий, чем в предыдущем году.

3. **Соревновательный период**

Задачи соревновательного периода:

1) дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;

2) изучение, закрепление и совершенствование техники;

3) овладение различными тактическими вариантами ведения игры и приобретение игрового опыта;

4) совершенствование моральной и волевой подготовки.

Важнейшим средством и методом всей подготовки являются игры и игровые упражнения, выполняемые в условиях, приближенных к игре. Однако в отдельные дни недели соревновательного периода нужно включать также дополнительные тренировочные занятия, направленные на поддержание общей выносливости. В группах старшего возраста, при увеличении продолжительности соревновательного периода, необходимо в большей степени расширять объем средств общей подготовки путем включения промежуточных мезоциклов (три-шесть недель), которые в общих чертах повторяют структуру подготовительного периода.

В воспитательной работе и психологической подготовке акцентируется внимание на развитие волевых качеств, связанных с непосредственным участием в соревнованиях, на проявление воли к победе, выдержки, смелости и решительности в игровых действиях, на преодоление неуверенности, боязни действовать решительно и активно в наиболее ответственные моменты игры.

4.3. Содержание подготовки в группах по этапам подготовки

4.3.1. в группах начальной подготовки свыше одного года обучения

Основные задачи этапа:

1) укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
2) постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
3) изучение основ техники мини-футбола;
4) обучение индивидуальной и групповой тактики игры;
5) приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
5) отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий мини-футболом;
6) привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
7) воспитание спортивного характера.

Основные средства:

–подвижные игры и игровые упражнения;
–общеразвивающие упражнения;
– элементы акробатики и само страховки;
–комплексы на развитие физических качеств;
–упражнения для освоения техники игры в мини-футбол.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки:

Этап НП один из наиболее важных, так как именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. На этапе НП целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных футболистов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта.

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

Методика контроля. Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях, контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях.

На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

4.3.2. Содержание подготовки в учебно-тренировочных группах.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическими навыками мини-футбола.

Основные задачи:

1) укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;

2) улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков;

3) создание устойчивого интереса к занятиям мини-футболом;

4) обучение и совершенствование технических приемов, тактике игры в мини-футбол;

5) постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;

6) приобретение соревновательного опыта.

Основные средства тренировки:

–общеразвивающие упражнения;
–комплексы специально подготовительных упражнений;
– упражнения с отягощением, со штангой (вес штанги 30% от собственного веса);
– подвижные и спортивные игры.

Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки.

Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной.

Тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической, и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнения; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных футболистов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

Педагогический контроль применяется определения эффективности технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных футболистов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности футболистов, календаря соревнований, выполнения разрядных требований. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

4.3.3. Содержание подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства. Этап совершенствования спортивного мастерства

Основные задачи:

1) совершенствование специальных физических качеств, повышение специальной подготовленности футболистов до уровня модельных требований команд высокой квалификации;

2) дальнейшее совершенствование техники игры, повышение её вариативности, точности, стабильности и устойчивости к сбивающим факторам. Индивидуализация техники;

3) прочное овладение основами индивидуальной, групповой и командной тактики мини-футбола. Совершенствование тактических комбинаций и связок;

4) Индивидуализация подготовки в соответствии с игровым амплуа при сохранении высокого уровня универсальной подготовки;

5) достижение стабильности и надёжности в сложных условиях соревновательной борьбы;

6) дальнейшее приобретение соревновательного опыта в соревнованиях различного ранга;

7) достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение нормативов КМС)

Основные средства тренировки:

–общеразвивающие упражнения;
– комплексы специально подготовительных упражнений;
– упражнения для повышения уровня специальной физической подготовленности с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
– упражнения по освоению и совершенствованию внутри командных взаимодействий;
– подвижные и спортивные игры.

Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки. Этап совершенствования спортивного мастерства характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой.

Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической, и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнения; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на этапе совершенствования спортивного мастерства должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных футболистов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

Педагогический контроль применяется определения эффективности технической, физической, тактической подготовленности юных футболистов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований.

Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Основными критериями по приему являются: способности к занятиям мини-футболом, состояние здоровья, трудолюбие, дисциплинированность. Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями игроков, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров – преподавателей к его освоению.

Занятия по теоретической подготовке могут проходить как часть комплексного урока и как самостоятельный урок. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия. Целесообразно проводить просмотры и разборы тренировочных занятий и игр команд более высоких по классу.

В конце занятий учащимся необходимо рекомендовать специальную литературу для самостоятельного изучения.

Учебный материал по общей физической подготовке в программе представлен без разделения по годам обучения, что дает возможность тренерам самостоятельно планировать прохождение этих разделов программы, сообразуясь с конкретными задачами подготовки и уровнем подготовленности учащихся.

Учебный материал по специальной подготовке распределен по возрастным периодам с учетом периодов наибольшего благоприятствования в развитии отдельных физических качеств.

Наиболее благоприятным возрастом для обучения движениям (образование и закрепление динамических стереотипов) является период до полового созревания. Поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте юные футболисты освоили возможно больший объем двигательных навыков.

Развитие мышечной силы в различных возрастах протекает неравномерно. До 13 лет упражнения силовой направленности выполняются главным образом с целью содействия гармоничному развитию организма, образования «мышечного корсета» т.е. мышцы, которые в обычных условиях развиваются слабо (мышцы живота, косные мышцы туловища, мышцы, участвующие в отведении верхних конечностей, приводящие мышцы нижних конечностей, а также группы мышц-сгибателей). В этом возрасте нельзя включать в занятия упражнения, связанные с максимальными и продолжительными мышечными напряжениями (предельная величина отягощений не должна превышать 1/4 веса собственного тела).

В период полового созревания (13-15 лет) происходит значительный прирост силы. При этом, чем выше биологический возраст, тем выше силовые возможности. К 14-15 годам можно применять отягощения с весом 30 % от максимального, избегая при этом задержек дыхания и натуживания, предельного количества повторений упражнения.

В возрасте 15-16 лет упражнения с отягощениями должны иметь скоростно-силовую направленность, т.е. характеризоваться не столько собственно-силовыми проявлениями (статический режим, медленные силовые напряжения), сколько сочетанием силы и быстроты, с акцентом на быстроту.

Воспитание силы в этот период в целом должно быть подчинено совершенствованию скоростно-силовых у предпосылки направленного развития силовых способностей.

Повышенная возбудимость и лабильность нервных процессов в детском возрасте (до 12 лет), является благоприятной предпосылкой для воспитания быстроты двигательной реакции и быстроты движений. Для этого нужно использовать подвижные, спортивные игры, а также разнообразные упражнения, требующие быстрой реакции на заранее обусловленные сигналы, быстрых локальных движений и кратковременных перемещений.

В возрасте 13-15 лет значительное место в составе средств воспитания быстроты занимают скоростно-силовые упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков, быстрых спрыгиваний и выпрыгиваний, переменных ускорений в беге (с варьированием, как скоростных характеристик бега, так и внешних условий - в гору и с горы, по различному грунту и т.д.).

Максимальная скорость бега увеличивается в период с 14 до 17 лет. В этом возрасте большое место занимают спортивные игры и повторное преодоление коротких отрезков (20, 30, 40, 50, 60 метров) с максимальной скоростью.

В процессе воспитания быстроты необходимо сочетать скоростные упражнения с заданиями по расслаблению мышц, в том числе и в процессе выполнения скоростных упражнений.

Выносливость на различных этапах возрастного развития повышается неравномерно. Увеличение размеров и функциональных возможностей органов и систем организма, обеспечивающих выносливость, происходит в основном до и во время полового созревания (10-16 лет).

В это время, особенно в период полового созревания, эффективность тренировки на общую выносливость значительно выше, чем в последующие годы, когда общая выносливость повышается незначительно.

Способность к работе в анаэробных гликолитических условиях, типичных для мини-футбола, у детей подростков и частично у юношей значительно меньше, чем у взрослых.

Поэтому тренировочные занятия анаэробной гликолитической направленности можно давать после предварительного достаточно продолжительного выполнения нагрузок аэробного характера.

Чем выше биологический возраст футболиста, тем легче он переносит специализированные нагрузки, энергообеспечение которых осуществляется по преимуществу анаэробными процессами.

Систематическое выполнение тренировочных заданий анаэробной направленности целесообразно планировать после периода полового созревания.

Воспитание гибкости осуществляется с помощью упражнений, выполняемых с большой амплитудой движений (махи руками и ногами, наклоны и вращательные движения туловищем и т.д.)

При силовой тренировке юных футболистов необходимо систематически выполнять упражнения на растягивание работавших мышц.

4.4. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на все периоды тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В плане теоретических занятий следует отразить такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом и др.

Текущий контроль за усвоением знаний проводится в виде опроса. В этом случае тренер – преподаватель обычно должен проверить у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Эти проверки бывают повседневными, периодическими, рубежными. Повседневная проверка знаний проводится на каждом занятии (теоретическом и практическом). Лучше всего ее проводить в форме вопросов или беседы. Эта форма контроля наиболее эффективна. Периодически контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки с указанием тем по теоретической подготовке представлен в приложении № 2.

По предметной области «теоретическая подготовка» промежуточная аттестация проводится в форме тестирования (ответов на тестовые вопросы) в мае текущего учебного года для обучающихся по Программе.

Содержание тестовых заданий по основам теоретической подготовки представлено в приложении №4 к настоящей Программе.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»

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

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта футбол относятся следующие положения:

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

зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

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

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПОТ ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

–наличие тренировочного спортивного зала;

–наличие тренажерного зала;

–наличие раздевалок, душевых;

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

–обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

–обеспечение спортивной экипировкой;

–обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

–обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Для реализации данной программы спортивной подготовки необходимо выполнение следующих требований к кадровому составу учреждения, а именно:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической

работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационно-методическое обеспечение процесса спортивной подготовки по футболу включает в себя:

–печатную продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);

–видео, аудио продукцию (диски, видео, кинофильмы);

–конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;

–сеть «Интернет».

Методический кабинет учреждения оснащен и постоянно пополняется литературными источниками, подборками видеоматериалов, фильмов по организации и проведению тренировочного процесса с учетом инновационных технологий и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов.

Ежемесячно в Учреждении проводятся методические занятия, на которых тренеры-преподаватели в виде докладов или презентаций делятся с педагогическим составом учреждения своим опытом и достижениями

Тренеры-преподаватели регулярно повышают профессионализм на выездных семинарах, курсах повышения квалификации.

В целях повышения эффективности спортивной подготовки широко используется групповой просмотр видеоматериалов и презентаций по теоретической подготовке, обучению, совершенствованию основных элементов технической подготовки спортсменов, с последующим анализом и обсуждением.

Информационно-образовательные ресурсы:

6.3.1. Список литературных источников

Перечень информационного обеспечения

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. — М.: ФиС, 1986. — 222 с.
2. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных футболистов Библиотечка тренера.– М.: Терра- Спорт, 2006. – 369с.
3. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт.1985.- 185 с.
4. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. — М.: Граница, 2008. -272 с.
5. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. — М.: Советский спорт, 2010. — 336 с.

6. Григорьян М. Р. Новая методика оценки координационной сложности специализированных нагрузок юных футболистов в условиях соревновательной деятельности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 4 – 37 с.

7. Золотарёв А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: автореф. дис. д-ра пед. наук / А.П. Золотарёв. – Краснодар. 1997. – 50 с.

8. Кузнецов А. А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Профиздат, 2011. – 407 с

9. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

10. Киселев Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения. М.: Советский спорт, 2009. 176 с.

11. Лалаков Г.С. Развитие специальной выносливости квалифицированных футболистов с использованием допустимых тренировочных нагрузок // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 10 – 36 – 38 с.

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

13. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 2888 с.

14. Футбол: учебник / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с.

15. Футбол: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.В. Краснощёков, П.Ф. Ежов, В.А. Блинов. – М.: Советский спорт, 2010г. -128 с.

16. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / М.А. Годик,Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко, В.Н. Малышев, Н.А. Кулин, С.А.

Российский. — М.: Советский спорт, 2011. -160 с.

17. Тунис Марк. Психология вратаря. — М.: Человек, 2010. -128 с

18. Савин В.П. Теория и методика футбола. Учебник. – М.: Академия, 2006. – 468с.

19. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 480 с.

20. Черепанов С.И. Модель построения тренировки футболистов на промежуточном этапе подготовки //Футбол. – 2006. - №8 – 10-21 с.

21. Чирва Б.Г. Аналитические закономерности игры в футбол как основа для выбора тактики игры и построения технико-тактической подготовки квалифицированных футболистов // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 7 – 28-32 с.

22. Чирва Б.Г. Основные положения переноса тренированности в быстроте и точности действий с мячом в футболе// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 3 – 43 с.

23. Швыков И.А. Футбол в школе. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2009. – 144 с.: ил. – (Спорт в школе).

62

Приложение № 1
к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «ФУТБОЛ», реализующей МБОУ ДО СШ ДС «Северная звезда»

Примерный годовой учебно-тренировочный план

п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки (3 года)			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (4-5 лет)					Этап совершенствования спортивного мастерства (не ограничен)	Этап высшего спортивного мастерства (не ограничен)
		1	2	3	1	2	3	4	5		
		Недельная нагрузка в часах*									
		4,5	6	6	10	12	12	14	14	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Максимальная наполняемость групп (человек)									
		25	25	25	24	24	24	24	24	12	8
1.	Общая физическая подготовка	35	50	50	77	88	88	103	103	75	66
2.	Специальная физическая подготовка	0	0	0	37	49	49	73	73	75	85
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	37	49	49	51	51	90	93
4.	Техническая подготовка	110	140	140	190	224	224	138	138	80	74
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	6	6	37	49	49	87	87	158	255
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	11	13	13	15	15	25	25
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	10	10	11	18	18	65	65	80	84
8.	Интегральная подготовка	77	106	106	120	134	134	196	196	249	254
Общее количество часов в год		234	312	312	520	624	624	728	728	932	936

* Количество часов в неделю утверждается приказом директора ежегодно в начале учебно-тренировочного года в соответствии с федеральным стандартом и муниципальным заданием, а также в зависимости от загруженности Учреждения (выражается в астрономических часах)

Приложение № 2
к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «ФУТБОЛ», реализующей МБОУ ДО СШ ДС «Северная звезда»

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120/ 180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей.
				Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочн ый этап (этап спортивной специализаци и)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированное". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль - май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

Приложение № 3
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «ФУТБОЛ»,
реализующей МБОУ ДО СШ ДС «Северная звезда»

Учебно-тренировочные мероприятия

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

Приложение № 4
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «ФУТБОЛ»,
реализующей МБОУ ДО СШ ДС «Северная звезда»

Перечень вопросов по освоению теоретической части программы

1. Какое максимальное количество игроков в мини-футбол может находиться на площадке у одной команды?
А) 4.
Б) 6.
В) 5.
2. С какого расстояния пробивается мини-футбольный пенальти?
А) (в 6 м. от ворот)
Б) (в 7 м. от ворот)
В) (в 12м. от ворот)
3. Проводятся ли чемпионаты Европы по мини-футболу?
А) Нет.
Б) Да.
4. Что означает желтая карточка, предъявленная судьей?
А) Замена игрока.
Б) Предупреждение.
В) Перерыв.
5. Что означает красная карточка, предъявленная судьей?
А) Тайм-аут.
Б) Предупреждение.
В) Удаление.
6. За какое количество нарушений назначается 10-метровый удар?
А) 4
Б) 5
В) 6
7. Какое количество времени отводится на ввод мяча из-за боковой линии?
А) 4 сек
Б) 5 сек
В) 6 сек

8. Где обозначается отметка для пробития мини-футбольного пенальти?
А) в 6 м. от ворот.
Б) в 7 м. от ворот.
В) в 12м. от ворот.
9. Засчитывается ли гол, забитый в ворота непосредственно с углового удара?
А) Да.
Б) Нет
10. Что означает желтая карточка, предъявленная судьей?
А) Замена игрока.
Б) Предупреждение.
В) Перерыв.
11. Продолжительность футбольного матча?
А) 2 х25.
Б) 4 х10.
В) 2 х30.
12. Что означает красная карточка, предъявленная судьей?
А) Тайм-аут.
Б) Предупреждение.
В) Удаление.
13. За какое из нарушений назначается свободный удар?
А) игра рукой
Б) повторное касание мяча вратарем
В) неправильно разыгран аут
14. Засчитывается ли гол забитый вратарем?
А) да
Б) нет
В) да, если он забил его рукой
15. Какое количество тайм-аутов может брать команда в каждом из периодов
А) 1
Б) 2
В) 3
15. Можно ли заступать за боковую линию при вводе мяча из аута?
А) да
Б) нет
В) да, но только на своей половине

Приложение № 5
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «ФУТБОЛ»,
реализующей МБОУ ДО СШ ДС «Северная звезда»

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
2.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х5 м)	штук	4
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)	штук	4
4.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1х2 м или 1х1 м)	штук	8
5.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
6.	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	1
7.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
8.	Сетка для переноски мячей	штук	на группу 2
9.	Стойка для обводки	штук	20
10.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя 1

11.	Свисток	штук	на тренера-преподавателя 1
12.	Тренажер «лесенка»	штук	на группу 2
13.	Фишка для установления размеров площадки	штук	на группу 50
14.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
Для спортивной дисциплины «футбол»			
15.	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	2
16.	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	2
17.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	на тренера-преподавателя 1
18.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	14
19.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	14
20.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	12
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»			
21	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)	штук	2
22	Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками	комплект	на тренера-преподавателя 1
23	Мяч для мини-футбола	штук	на группу 14
Для спортивной дисциплины «пляжный футбол»			
24	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)	штук	2
25	Мяч для пляжного футбола	штук	на группу 14

Таблица № 2

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

Таблица № 3

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

7.	Свитер футбольный для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Форма игровая (шорты и футболка)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
10.	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
11.	Шорты футбольные	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
12.	Щитки футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
Для спортивной дисциплины «футбол»											
13.	Бутсы футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»											
14.	Обувь для мини-футбола (футзала)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

Приложение № 6
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «ФУТБОЛ»,
реализующей МБОУ ДО СШ ДС «Северная звезда»

Типовые планы индивидуальной самостоятельной работы тренировочной группы (образец)

План индивидуальной самостоятельной работы тренировочной группы

_____

(этапы подготовки и номер группы)

Цель:
- способствовать реализации требований программы в части, относящейся к знаниям, умениям, совершенствованию навыков в спортивной подготовке;
- обеспечить реализацию программ в течение всего календарного года, включая каникулярное время;
- создать условия для удовлетворения индивидуальных потребностей наиболее мотивированных обучающихся, построения содержания тренировочного процесса с учётом их индивидуального развития

Реализуемая программа: дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта мини-футбол
Тренер – преподаватель, ответственный за реализацию плана самостоятельной работы: _____
Вид спорта: мини-футбол
Срок реализации плана самостоятельной работы: 08.05.2023г (дистанционно), кол-во часов за период – 1,5 часа
Места занятий, используемые оборудование и инвентарь: место - свободное домашнее пространство, инвентарь - гимнастический коврик, скакалка, футбольный мяч, конусы
Форма реализации: индивидуальные теоретические и тренировочные занятия

Содержание плана индивидуальной самостоятельной работы

Реализуемый вид спортивной подготовки, предусмотренный программой	Содержание индивидуального задания/заданий	Показатели, характеризующие тренировочные нагрузки:		Организационные иметодические указания (в т.ч. указания на методические источники, цифровые ресурсы), указания по соблюдению техники безопасности	Сроки и формы контроля
		Показатели тренировочных нагрузок (километраж, тоннаж, количество повторений, временных интервалов и т.д.)	Расписание занятий (день недели, количество занятий в день, общее количество часов в день, неделю)		
1.Тактическая, теоретическая,	Просмотр видео-роликов по	1,5 часа	Понедельник		По расписанию занятий с фото-

психологическая подготовка.	теме: «Техника спортивных способов мини-футбол»	(астрономический час)			и видео- фиксацией
2.Общая физическая подготовка (ОФП)	2.1.Ходьба на месте с высоким подниманием бедра	3 минуты без остановки		Ходьба на месте, руки согнуты в локтях перед собой; бедро поднимается до уровня ладоней рук, касаясь	По расписанию занятий с фото- и видео- фиксацией
	2.2.Круговые вращения головы в правую/левую стороны	По 1 минуте в каждую сторону		И.п.-стойка, ноги на ширине плеч, руки на пояс	
	2.3.Круговые вращения рук в плечевых суставах вперед/назад	По 1 минуте в каждую сторону		И.п.-стойка, ноги на ширине плеч, руки прямые	
	2.4.Наклоны туловища вправо/влево	20 раз в каждую сторону		И.П.-стойка ноги на ширине плеч, руки прямые вниз; наклон туловища поочередно вправо/влево, руки прямые скользят по ногам; наклон глубокий	
	2.5.Наклоны туловища вперед	20 раз		И.П.- стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс 1-наклон касаясь левой ноги 2-наклон касаясь 3-наклон касаясь правой ноги 4-наклон назад Ноги прямые, не сгибать в коленях	
	2.6.выпады правой/левой ногой вперед	20 раз на каждую ногу		И.П.- стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс 1-выпад правой ногой вперед 2-и.п. 3-выпад левой ногой 4-и.п. Выпад выполняется четко вперед, бедро параллельно полу; спина прямая.	
	2.7.выпады правой/левой ногой в стороны	20 раз на каждую ногу		И.П.- стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс 1-выпад правой ногой вправо 2-и.п. 3-выпад левой ногой в влево 4-и.п. Выпад выполняется четко в сторону, спина прямая	
	2.8.круговые вращения в голеностопном суставе вправо/влево	30 сек. на каждую ногу		И.П.- стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс 1-круговые вращения в голеностопе правой ноги 2-тоже левой ноги Амплитуда вращения широкая	
	2.9.Приседания с выпрыгиванием	1 мин.		И.П.- стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс 1-глубокий присед, руки касаются пола 2-упор лежа, туловище прямое, не прогибается в пояснице 3-глубокий присед, руки касаются пола 4-выпригивание вверх, руки вверх	

	2.10.Упражнения на пресс: А) «скручивание» Б) поднимание туловища В) статическое удержание	2р по 30сек. через 20сек отдыха 2р по 30сек. через 20сек отдыха 2р по 30сек. через 20сек отдыха		Выполняется после заданий СФП А) лежа на спине, руки и ноги прямые, выполняется одновременное поднимание ног и туловища с руками, касаясь в верхнем положении; руки и ноги прямые; спина поднимается, отрываясь от пола до касания руками стоп Б) лежа на спине, руки согнуты в локтях в замок за головой, ноги согнуты в коленях стоя на полу, выполняется поднимание туловища до уровня бедер, касаясь локтями коленей или любой части бедра В) упор лежа сзади на локтях, ноги прямые подняты над полом на 15-20см; выполняется статическое удержание прямых ног	
	2.11. «Планка» правая боковая, левая боковая	2 р по 30 сек. на каждую, отдых 20сек.		Выполняется после заданий СФП Правым боком: и.п.-упор лежа, стоя на правом локте боком, ноги прямые, спина ровная, не прогибаясь в пояснице, голова вперед; статическое удержание положения; спина и ноги находятся на одной линии; Тоже самое левым боком.	
	2.12. «Планка» передняя, задняя	2 р по 30 сек. на каждую сторону, отдых 20сек.		Выполняется после заданий СФП Передняя: И.П.-упор лежа, стоя на локтях, ноги прямые, спина ровная, не прогибаясь в пояснице, голова вперед; статическое удержание положения Задняя: и.п.-упор лежа сзади на локтях, ноги прямые, спина ровная, не прогибаясь в пояснице, голова вверх; статическое удержание положения	
	2.13.Упражнение «Велосипед»	30 сек.		Выполняется после заданий СФП И.п.-лежа на спине, руки в свободном положении; ноги согнуты в коленях и подняты вверх; выполняется вращательное движение ногами, имитируя движение педалями на велосипеде	
	2.14.Упражнения на растягивание: А) растягивание задней поверхности бедра Б) растягивание мышц спины В) растягивание внутренней поверхности бедер ног Г) растягивание мышц рук	По 30 сек. на каждое упражнение		Выполняется после всех заданий. А) и.п.-сед, наклон касаясь стоп, с захватом пяток каждой ноги, ноги держать прямо не сгибая в коленях; удерживать в течение 5-10сек. Б) и.п.-стоя, руки прямые вниз, наклон касаясь стоп ног с захватом их, удержать в течение 5-10сек. В) и.п.-выпад правой/левой ноги в соответствующую сторону, левая/правая нога прямая, выполнять пружинистые движения, растягивая внутреннюю поверхность бедра. Г)и.п.-стоя, прямые руки сцеплены в замок	

				сзади, выполнять отведение прямых рук назад-вверх, стараясь максимально поднять вверх за или над головой, и в стороны сзади.	
3.Специальная физическая подготовка (СФП)	3.1 Бег с остановками и изменением направления.	3 подхода по 20 повторений, интервал отдыха между подходами – 20сек.	Понедельник	И.п.- стоя ноги вместе, Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.	
	3.2. Бег приставными шагами, ускорение, остановка, изменение направления или способа перемещения.	3 подхода по 10 повторений, интервал отдыха между подходами – 30сек.		И.п.- стоя ноги вместе, Движение по команде тренера.	
	3.3. Стартовые рывки к мячу из разных положений.	3 подхода по 30 повторений, интервал отдыха между подходами – 30сек.		И.п. стойка ноги вместе. выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.	
4. Техническая подготовка	4.1 Ведение мяча по кругу, «восьмёрке», по ограниченному коридору.	3 подхода 20сек. через 20 сек. отдыха		И.п. основная стойка Ведение мяча 10м. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом.	
	4.2 Жонглирование мячом	10 раз из разных положений		И.п – основная стойка, подбивая мяч средней частью стопы попеременно, внутренней стороной стопы, тоже самое бедром, головой.	
	4.3 Ведение мяча: Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема.	3 подхода 20сек. через 20 сек. отдыха		И.п.- стоя ноги вместе, Ведение между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.	
	4.4 Выбивание мяча ногой в различные зоны игрового поля.	3 подхода по 10 повторений, интервал отдыха между подходами – 30сек.		И.п. – с пола (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.	

Тренер-преподаватель _____

Приложение № 7
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «ФУТБОЛ»,
реализующей МБОУ ДО СШ ДС «Северная звезда»

Журнал выполнения самостоятельной работы обучающихся по плану

Расписание занятий: понедельник, среда, пятница – 12.30-14.00

ОБРАЗЕЦ Журнал выполнения самостоятельной работы по индивидуальному плану группа_____№ ___ за период _____ (дистанционно), кол-во часов в неделю _____ часов

Отделение по виду спорта «_____» Тренер-преподаватель _____

№ п/п	Ф.И.О. согласно списка	Дата рождения	Даты учебно-тренировочного занятия по расписанию																	дни	часы
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					
6																					
7																					
8																					
9																					
10																					

Тренер-преподаватель _____
Зам. директора по УМР _____