

### муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 11 «ЗЕНИТ-ВОЛГОГРАД» г.ВОЛГОГРАДА

**УТВЕРЖДЕНА** 

Директором МБУ ДО СШОР №11 «Зенит-Волгоград»

Директор

А.В Неретин

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ФУТБОЛУ

муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 11 «ЗЕНИТ-ВОЛГОГРАД» г.ВОЛГОГРАДА

Срок освоения до 12 лет

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»

РАЗРАБОТАНА: директор, к.п.н. Неретин А.В. заместитель директора по методической работе Суровикина О.Н.

Принята на педагогическом совете МБУ ДО СШОР № 11 «Зенит-Волгоград» протокол № \_\_\_\_\_\_\_

« 10 » 02 2023 год

«УТВЕРЖДАЮ» Директор МБУ ДО СШОР № 11 «Зенит-Волгоград» А.В. Неретин

**2** 2023 год

Автор программы:

Неретин Александр Валериевич - кандидат педагогических наук

#### Рецензенты:

Таможников Дмитрий Валерьевич – кандидат педагогических наук по специальности 13.00.04 - «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры», доцент кафедры теории и методики спортивных игр Волгоградской государственной академии физической культуры.

Дополнительная образовательная программа по футболу МБУ ДО СШОР № 11 «Зенит-Волгоград» составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами.

### СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ
Основные цели и задачи программы.
Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы
лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих
спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду
спорта «футбол»
Задачи на этапах многолетней подготовки
Порядок зачисления спортсменов
Объем дополнительной образовательной программы спортивной
подготовки
Виды (формы) обучения и режим работы, применяющиеся при реализации
дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
Организация учебно-тренировочных мероприятий и тренировочных сборов
Планируемый объем соревновательной деятельности
Результаты прохождения и критерии оценки выполнения дополнительной
образовательной программы на этапах многолетней подготовки
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ
Организационно-методические особенности многолетней подготовки
футболистов
Планирование спортивной подготовки
Годовой учебно-тренировочный план
Текущее планирование и составление рабочих планов
Режим работы и тренировочная нагрузка
Физическая подготовка
Технико-тактическая подготовка
Теоретическая подготовка
Воспитательная работа и психологическая подготовка
Инструкторская и судейская практика
Педагогический и медико-биологический контроль
Восстановительные мероприятия в подготовке футболистов
Проведение антидопинговых мероприятий
Система контроля и зачетные требования
Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных
треоования к технике оезопасности в условиях учеоно-тренировочных

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по футболу муниципального образовательного учреждения дополнительного образования Спортивной школы олимпийского резерва №11 «Зенит-Волгоград» г. Волгограда (далее — Программа), разработана в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Футбол», Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федерального закона от 30.04.2021 №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» и Федеральный закон «Об образовании в РФ», Уставом МБУ ДО СШОР №11 «Зенит-Волгоград» и нормативно-правовыми актами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Данная программа является адаптированной к деятельности муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Спортивной школы олимпийского резерва №11 «Зенит-Волгоград» г.Волгограда (далее — МБУ ДО СШОР №11 «Зенит-Волгоград»).

Настоящая программа предназначена для подготовки футболистов на этапах начальной подготовки (НЭ), учебно-тренировочных этапах (этапах спортивной специализации) (УТЭ (ЭСС)), этапах совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) и этапе высшего спортивного мастерства (ЭВСМ), которые организуются в МБУ ДО СШОР №11 «Зенит-Волгоград».

Вид спорта «футбол» — командный вид спорта на поле, в котором две противоборствующие команды (по 11 человек в каждой), используя различные технические приемы стремятся забить мяч в ворота соперника. Футбол имеет несколько разновидностей спортивных дисциплин. В МБУ ДО СШОР №11 «Зенит-Волгоград» основным видом является футбол 11 на 11, весь тренировочный процесс направлен на совершенствование игроков в данном направлении. Остальные разновидности спортивных дисциплин рассматриваются как дополнительные средства, используемые для подготовки обучающихся.

Спортивная дисциплина «мини-футбол (футзал)» является разновидностью футбола, но имеет ряд отличий. Игра проводится в зале и самое большое отличие от футбола - в тактике игры. Меньшие размеры площадки и ограниченное количество игроков предопределяют тактику игры, больше похожую на тактику игры других зальных видов спорта. Также используется мяч меньших размеров, чем при игре в футбол на траве. Кроме того, у мяча несколько иные физические характеристики: в частности, отскок мяча значительно меньше, чем у мяча, используемого в «большом» футболе.

Спортивная дисциплина «пляжный футбол» проводится на песчаных пляжах, при этом особое значение имеет техника владения мячом, скорость передвижения по вязкой поверхности, компактные размеры игрового поля.

Спортивная дисциплина «футбол 6x6, 7x7, 8x8» это разновидности вида спорта «футбол», в которых численный состав с вратарем не может превышать соответствующего числа.

Спортивная дисциплина «интерактивный футбол» — дисциплина футбола, представляющая собой спортивные соревнования между игроками по основным принципам и правилам вида спорта «футбол», которые адаптируются в виртуальное пространство с помощью интерактивных технологий (программного обеспечения), а также с использованием технических средств.

Данная программа по футболу реализует на практике принципы непрерывности и преемственности физического развития обучающихся при занятиях футболом и физической культурой в целом: от формирования устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом до достижения уровня сборных команд региона и России, демонстрации высоких результатов во всероссийских официальных соревнованиях.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решения следующих основных задач:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
  - формирование здорового образа жизни у обучающихся;
- содействие всестороннему гармоничному физическому развитию и укрепление здоровья учащихся;
  - обеспечение условий для организации активного содержательного досуга;
  - подготовка спортсменов-разрядников;
  - подготовка резерва сборных команд школы, города, области, России;
  - воспитание высоких волевых и морально-этических качеств;
  - подготовка инструкторов и судей по футболу;
- воспитание у обучающихся патриотизма, чувства долга, ответственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, семье.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки. Срок реализации дополнительной образовательной программы до 12 лет. В ней предусмотрены следующие этапы обучения: этап начальной подготовки - 3 года обучения, учебнотренировочный этап - 5 лет обучения, этап спортивного совершенствования — 3 года обучения, группа высшего спортивного мастерства. Конкретные задачи работы отражают целевые установки подготовки юных футболистов на этапах обучения.

Целью реализации 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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Задачи на этапе начальной подготовки предусматривают отбор способных к занятиям спортом детей; формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям; всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма; воспитание специальных способностей для успешного овладения навыками; обучение основам техники футбола и начальное обучение тактическим действиям; привитие навыков соревновательной деятельности.

Задачи на учебно-тренировочном этапе предусматривают повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности; совершенствование специальной физической подготовленности; прочное освоение техники футбола и умение её эффективно применять в игре; овладение командными тактическими действиями; выявление задатков и способностей детей; определение каждому учащемуся игрового амплуа; воспитание специальных психических качеств; приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Задачи подготовки обучающихся на этапе спортивного совершенствования предусматривают дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической подготовки; повышение технико-тактического мастерства с учётом индивидуальных особенностей и игрового амплуа; совершенствование технических приёмов и воспитание умения эффективно применять их в процессе игры; освоение повышенных тренировочных нагрузок; воспитание морально-волевых качеств; дальнейшее приобретение соревновательного опыта

Задачи подготовки на этапе высшего спортивного мастерства предусматривают индивидуальное совершенствование общих специальных физических качеств; индивидуальное совершенствование технико-тактической подготовки; дальнейшее приобретение соревновательного опыта в соревнованиях различного уровня.

Реализация целей и задач программы осуществляется с учетом возрастных, психологических особенностей обучающихся, в зависимости от спортивного стажа, уровня подготовленности и установившихся традиций.

Теоретическая часть программы определяет задачи деятельности спортивной школы по футболу, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. В Практической части представлены типовой тренировочный план, схема построения годичных циклов, приводятся допустимые тренировочные нагрузки и методические тренировочного рекомендации планированию процесса, которые соответствуют методическим программам Российского футбольного союза. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых обучающими всех компонентов учебно-тренировочного освоения соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренерапреподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

При разработке программы были учтены основные положения: теории и методики физической культуры, спорта (футбол), возрастной физиологии и педагогики, спортивной медицины, гигиены и психологии; передовой опыт обучения и тренировки юных спортсменов, практические рекомендации ведущих специалистов футбола.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и руководителей спортивной школы и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы.

#### ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### 1. Основные цели и задачи программы.

Цель программы: удовлетворение постоянно возрастающих и изменяющихся индивидуальных потребностей детей и подростков в спортивной подготовке по виду спорта «футбол», всестороннее физическое развитие, формирование высокого уровня спортивной подготовленности, создание условий для развития и самореализации в спортивной сфере, связанной с футболом.

Основные задачи программы:

- 1.1 Формирование здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
  - 1.2 Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- 1.3 Формирование высокого уровня технико-тактической подготовленности на каждом этапе многолетней подготовки;
- 1.4 Развитие интеллектуальных, нравственных способностей и формирование спортивной мотивации;
  - 1.3 Профессиональное самоопределение;
- 1.4 Раскрытие потенциальных возможностей обучающихся и достижение высоких спортивных результатов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков;
- 1.5 Подготовка волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем подготовки спортсменов.

### 2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

Этапы спортивной	Срок реализации этапов	Минимальный	Минимальная
подготовки	спортивной подготовки (лет)	возраст для зачисления в группы	наполняемость групп (человек)
	, ,	(лет)	,
Этап начальной	До 1 года	7	14
подготовки	Свыше 1 года	8	14
Учебно- тренировочный этап	Начальной специализации 2 года	10	10
(этап спортивной специализации)	Углубленной специализации 3 года	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	4

#### 3. Задачи на этапах многолетней подготовки.

#### 3.1. Этап начальной подготовки.

Группы формируются из детей без медицинских противопоказаний, проявивших интерес к футболу, выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа три года. Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Основными задачами подготовки на данном этапе являются:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «футбол»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «футбол»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья
- привитие навыка гигиены и самоконтроля;
- обучение основам техники футбола и начальное обучение тактическим действиям.

### 3.2. Учебно-тренировочный этап.

Группы формируются на конкурсной основе из обучающихся, проявивших способности к футболу, прошедших необходимую подготовку и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа пять лет при условии выполнения критериев перехода на следующий этап. Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Продолжительность этапа может быть сокращена при успешном выполнении образовательной программы и выполнении критериев перевода на следующий этап. На этапе углубленной специализации часть программного материала осваивается обучающимися в рамках самостоятельной работы. Основными задачами подготовки на данном этапе являются:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «футбол»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья;
- прочное освоение техники футбола и умения эффективно применять её в игре;
- овладение командными тактическими действиями;
- определение каждому обучающемуся игрового амплуа;
- совершенствование психологических качеств, наиболее важных для футбола;
- формирование навыка самостоятельного освоения различных разделов образовательной программы спортивной подготовки по футболу.

### 3.3. Этап спортивного совершенствования.

Группы формируются из обучающихся, успешно прошедших этап подготовки в учебнотренировочных группах и выполнивших II спортивный разряд. Продолжительность этапа без ограничений. Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе подготовка спортсменов идет с учетом индивидуальных планов. Формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование. На данном этапе часть программного материала осваивается обучающимися в рамках самостоятельной работы. Основными задачами подготовки на данном этапе являются:

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

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья;
- повышение технико-тактического мастерства с учётом индивидуальных способностей и определившегося игрового амплуа;
- освоение больших объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, совершенствование функциональной подготовленности;
- приобретение соревновательного опыта и реализация возможностей спортсмена в соревнованиях различного уровня;
- формирование навыка самостоятельного освоения различных разделов образовательной программы спортивной подготовки по футболу.

#### 3.4. Этап высшего спортивного мастерства.

Группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших требований I спортивного разряд, попавшими в состав сборных команд региона и имеющих перспективу подписания контракта с футбольными клубами высшей, первой и второй лиг, с возможностью играть в молодежном или основном составе. Продолжительность этапа без ограничений, возраст спортсмена и продолжительность этапа не ограничиваются, если результаты спортсмена стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается. Основными задачами подготовки являются:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья;
- индивидуальное совершенствование технико-тактической подготовленности в различных вариантах построения игрового процесса;
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта в соревнованиях различного уровня;
- формирование навыка самостоятельного освоения различных разделов образовательной программы спортивной подготовки по футболу.

### 4. Порядок зачисления спортсменов.

В МБУ ДО СШОР №11 «Зенит-Волгоград» зачисляются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие отбор в соответствии с нормативами общей физической и специальной физической подготовки, установленными федеральными стандартами спортивной подготовки для каждого этапа подготовки. Для зачисления спортсменов необходимо предоставить следующие документы: заявление установленного образца о приеме в МБУ ДО СШОР №11 «Зенит-Волгоград»; две фотографии размером 3х4; копию документа, удостоверяющего личность поступающего (паспорт (при наличии), копию свидетельства о рождении и др.); медицинский допуск, свидетельствующий об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний для освоения образовательной программы спортивной подготовки, выданную не более чем за три месяца до даты подачи заявления.

Для зачисления на этап спортивной подготовки кандидат, желающий пройти спортивную подготовку, должен достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. При переходе из другой спортивной организации предоставляются документы, подтверждающие выполнение нормативов, соответствующих этапу подготовки.

### 5. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

5.1. Оптимальная продолжительность этапов спортивной подготовки и максимальный объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом самостоятельной подготовки в неделю.

Этап обучения	Год	Максимальный объем дополнительной
	обучения	образовательной программы в неделю (часов)
Начальный	1	6
	2	9
	3	9
Учебно-тренировочный	1	12
	2	12
	3	16
	4	16
	5	16
Совершенствования спортивного	1	21
мастерства	2	21
	3	21
Высшего спортивного мастерства		24

### 5.2. Особенности осуществления и основные формы спортивной подготовки.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебнотренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки, работу по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебнотренировочного процесса). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом дополнительной образовательной программой 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. 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. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

5.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. Оптимальный объем программы, проводимый в непосредственном взаимодействии с обучающимися, представлен в таблице.

			Этапы и г	оды спортивной	подготовки	
Этапный норматив	нача	Этап альной готовки	(этап спо	ровочный этап ортивной гизации)	Этап совершенствования	Этап
	До	Свыше	До двух	Свыше	спортивного мастерства	спортивного мастерства
	года	года	лет	двух лет	1	1
Количество часов в неделю	6	8-9	10-12	12-16	16-18	18-24

Общее количество	312	416-468	520-624	624-832	832-936	936-1248
часов в год	312	710-400	320-024	024-032	032-730	750-12-0

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %.

5.4. Распределение дополнительной образовательной программы по разделам спортивной подготовки на этапах многолетней подготовки по виду спорта «футбол».

№	Разделы спортивной подготовки				Эт	апы и	годы сі	<b>тортив</b> н	юй подг	отовки	
		Этаг	т начал	ьной				і этап (э		Этап	Этап
		ПО	дготові	си	спо	ортивно	ой спец	иализац	ии)	совершенствован	высшего
		1 гола	2 гола	3 гола	1 гола	2 гола	3 гола	4 года	5 года	ия спортивного	спортивного мастерства
		ТТОДа	2 года	3 года	ттода	2 года	3 года	ттода	Этода	мастерства	мастеретва
		6 ч.	9 ч.	9 ч.	12 ч.	12 ч.	16 ч.	16 ч.	16 ч.	21 ч.	24 ч.
1.	Теоретическая, психологическая и методическая подготовка	4	8	8	30	30	60	60	60	66	100
2.	Общая физическая подготовка	50	64	64	80	80	140	140	140	98	100
3.	Специальная физическая подготовка	-	-	-	50	50	90	90	90	120	130
4.	Техническая подготовка	150	200	200	190	190	140	140	140	80	100
5.	Тактическая подготовка	-	-	-	20	20	40	40	40	220	230
6.	Интегральная подготовка (игры в малых составах)	72	150	150	166	166	196	196	196	278	300
7.	Контрольные игры и участие в соревнованиях	22	22	22	44	44	66	66	66	100	130
8.	Контрольные испытания	4	8	8	12	12	16	16	16	16	26
9.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	14	14	18	18	18	22	32
10.	Восстановительные мероприятия	2	4	4	6	6	50	50	50	60	64
11.	Медицинские и медико-биологические мероприятия	8	12	12	12	12	16	16	16	32	36
Bcei	го часов за 52 недели	312	468	468	624	624	832	832	832	1092	1248
Из н	их в рамках самостоятельной работы	-	_	-	-	-	166	166	166	208	250

# Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле для этапа начальной подготовки первого года обучения по виду спорта «футбол»

№	Разделы спортивной подготовки	Всего				Этапь	и год	ы спор	тивної	і подго	товки			
		часов	январь	февраль	март	апрель	май	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Теоретическая, психологическая и методическая подготовка	4	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-
2.	Общая физическая подготовка	50	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6
3.	Специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка	150	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	6	4
5.	Тактическая подготовка		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6.	Интегральная подготовка (игры в малых составах)	72	-	2	6	8	6	6	6	6	2	6	12	14
7.	Контрольные игры	22	-	-	2	2	2	4	-	4	2	4	-	2
8.	Контрольные испытания	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-
9.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	Восстановительные мероприятия	2	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	2
11.	Медицинские и медико-биологические мероприятия	8	-	4	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-
Bcei	го часов за 52 недели	312	20	24	26	26	26	28	26	28	28	28	26	26

## Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле для этапа начальной подготовки второго и третьего года обучения по виду спорта «футбол»

№	Разделы спортивной подготовки	Всего				Этапь	ы и год	ы спор	тивної	і подго	товки			
		часов	январь	февраль	март	апрель	май	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Теоретическая, психологическая и методическая подготовка	8	1	1	1	1	-	-	-	-	1	1	1	1
2.	Общая физическая подготовка	64	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	2
3.	Специальная физическая подготовка	-	-	-	-	_	-	-	_	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка	200	10	10	20	20	20	20	20	20	10	20	10	20
5.	Тактическая подготовка	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	ı
6.	Интегральная подготовка (игры в малых составах)	150	13	15	10	10	8	12	14	12	14	11	16	15
7.	Контрольные игры	22	2	2	2	2	2	2	-	2	2	2	2	2
8.	Контрольные испытания	8	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	4	-
9.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	Восстановительные мероприятия	4	-	-	1	1	-	-	-	-	1	-	1	-
11.	Медицинские и медико-биологические мероприятия	12	-	6		-	-	-	-	-	6	-	-	-
Bcei	го часов за 52 недели	468	30	38	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40

# Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле для этапа начальной спортивной специализации (тренировочного этапа первого и второго года обучения) по виду спорта «футбол»

№	Разделы спортивной подготовки	Всего				Этапь	и годі	ы спор	тивной	і подго	товки			
		часов	январь	февраль	март	апрель	май	ИЮНБ	ИЮЛЬ	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Теоретическая, психологическая и методическая подготовка	30	2	4	2	3	2	2	4	2	3	2	2	2
2.	Общая физическая подготовка	80	4	4	8	8	8	8	8	8	8	8	4	4
3.	Специальная физическая подготовка	50	6	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6
4.	Техническая подготовка	190	16	16	16	15	16	16	16	16	15	16	16	16
5.	Тактическая подготовка	20		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
6.	Интегральная подготовка (игры в малых составах)	166	8	10	16	18	8	16	14	16	12	16	12	20
7.	Участие в соревнованиях	44	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2
8.	Контрольные испытания	12	_	-	-	_	6	-	-	-	-	-	6	-
9.	Инструкторская и судейская практика	14	2	-	2	-	2	2	-	2	-	2	-	2
10.	Восстановительные мероприятия	6	-	-	-	-	-	-	2	1	-	1	2	2
11.	Медицинские и медико-биологические мероприятия	12	-	6	-	_	-	-	-	-	6	-	-	-
Bcei	го часов за 52 недели	624	40	48	54	54	52	54	54	54	54	54	52	54

## Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле для этапа углубленной спортивной специализации (тренировочного этапа третьего, четвертого и пятого годов обучения) по виду спорта «футбол»

№	Разделы спортивной подготовки	Всего				Этапь	і и годі	ы спор	тивной	і подго	товки			
		часов	январь	февраль	март	апрель	май	ИЮНБ	ИЮЛЬ	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Теоретическая, психологическая и методическая подготовка	60	4	4	6	6	6	4	4	4	6	6	6	4
2.	Общая физическая подготовка	140	14	14	14	10	10	10	10	10	10	14	14	10
3.	Специальная физическая подготовка	90	6	6	6	10	4	10	10	10	10	6	4	8
4.	Техническая подготовка	140	14	10	10	10	10	10	10	10	10	12	14	20
5.	Тактическая подготовка	40	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2
6.	Интегральная подготовка (игры в малых составах)	196	14	8	18	20	18	20	22	22	14	18	8	14
7.	Участие в соревнованиях	66	4	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	4
8.	Контрольные испытания	16	-	-	-	-	8	-	-	-	-	-	8	-
9.	Инструкторская и судейская практика	18	-	2	2	2	-	2	2	2	-	2	2	2
10.	Восстановительные мероприятия	50	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	6
11.	Медицинские и медико-биологические мероприятия	16	-	8	1	1	-	-	1	1	8	1	-	-
Bcei	го часов за 52 недели	832	60	64	70	72	70	70	70	72	72	72	70	70
	их в рамках самостоятельной работы П, теория)	166	10	10	14	14	14	14	20	14	14	14	14	14

### Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле для этапа совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «футбол»

№	Разделы спортивной подготовки	Всего				Этапь	ы и год	ы спор	тивної	і подго	товки				
		часов	январь	февраль	март	апрель	май	ИЮНБ	ИЮЛЬ	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
1.	Теоретическая, психологическая и методическая подготовка	220	20	20	20	20	20	20	-	20	20	20	20	20	
2.	Общая физическая подготовка	30	10	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10	
3.	Специальная физическая подготовка	480	34	36	46	48	44	46	-	48	50	46	36	46	
4.	Техническая подготовка	90	-	10	10	10	10	10	-	10	10	10	10	-	
5.	Тактическая подготовка	48	2	4	4	4	6	6	-	6	4	4	4	4	
6.	Интегральная подготовка (игры в малых составах)	14	2	2	2	2	-	-	-	-	-	2	2	2	
7.	Контрольные и соревновательные игры	35	-	2	6	6	4	3	-	6	6	2	-	-	
8.	Контрольные испытания	24	4	-	-	-	8	-	-	4	-	-	8	-	
9.	Инструкторская и судейская практика	32	6	-	2	-	_	4	-	-	-	6	6	8	
10.	Восстановительные мероприятия	25	-	-	2	4	2	3	-	-	2	4	6	2	
11.	Медицинские и медико-биологические мероприятия	10	4	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	
Bcei	го часов за 48 недель	1008	82	84	92	94	94	92	6	94	92	94	92	92	
	Подготовка на тренировочных сборах и в спортивном лагере	84	-	-	-	-	-	-	84	-	-	-	-	-	
Bcei	го часов за 52 недели	1092	40	48	54	54	54	54	50	54	54	54	54	54	

### Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле для этапа высшего спортивного мастерства

по виду спорта «футбол»

№	Разделы спортивной подготовки	Всего				Этапь	и годі	ы спор	тивной	і подго	товки			
		часов	январь	февраль	март	апрель	май	ИЮНБ	ИЮЛЬ	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Теоретическая, психологическая и методическая подготовка	100	4	6	10	10	4	10	10	10	10	10	10	6
2.	Общая физическая подготовка	100	10	10	10	10	4	6	10	10	4	6	10	10
3.	Специальная физическая подготовка	130	10	10	16	10	10	10	10	14	10	10	10	10
4.	Техническая подготовка	100	10	10	10	10	6	4	10	10	6	4	10	10
5.	Тактическая подготовка	230	14	20	20	20	16	20	20	20	20	20	20	20
6.	Интегральная подготовка	300	30	18	16	22	32	38	30	12	28	30	10	34
7.	Контрольные и соревновательные игры	130	8	8	8	10	20	10	8	10	18	12	10	8
8.	Контрольные испытания	26	-	4	-	-	8	-	-	4	-	-	10	-
9.	Инструкторская и судейская практика	32	2	2	2	4	4	2	2	2	4	4	2	2
10.	Восстановительные мероприятия	64	2	6	6	6	2	6	6	6	6	6	6	6
11.	Медицинские и медико-биологические мероприятия	36	-	4	8	4	-	-	-	8	-	4	8	-
Bcei	го часов за 52 недели	1248	90	98	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106
	Из них в рамках самостоятельной работы (ОФП, теория)	250	14	18	22	22	20	22	22	22	22	22	22	22

План-график распределения программного материала в годичном цикле для этапа высшего спортивного мастерства зависит от индивидуального тренировочного плана спортсмена, календаря всероссийских и международных соревнований.

### 6. Виды (формы) обучения и режим работы, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам и самостоятельная работа;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Самостоятельная работа осуществляется на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочного процесса, учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. На этапах углубленной спортивной специализации (УТГ-3, УТГ-4, УТГ-5), совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в рамках часов, выделенных на самостоятельную работу, обучающиеся выполняют следующие виды подготовки:

- теоретическая подготовка;
- общая и специальная физическая подготовка.

Объем времени на реализацию дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки) рассчитывается в астрономических часах. Объем учебной нагрузки включает в себя режим тренировок и продолжительность одного тренировочного занятия, рассчитывается академических самостоятельную который В часах. работу организационные моменты, связанные с проведение занятия. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рекомендуется с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки и имеет следующую продолжительность:

- на этапе начальной подготовки до 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства до 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства до 4 часов.

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

Допускается проведение тренировочных занятий тренером-преподавателем одновременно с занимающимися из разных групп, при этом необходимо соблюдать следующие условия:

- 1. Разница в возрасте занимающихся не более 2-х лет и в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий.
- 2. Не превышена единовременная пропускная способность (ЕПС) спортивного сооружения).
  - 3. Не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

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

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 футболу, всеми участниками процесса.

### 7. Организация учебно-тренировочных мероприятий и тренировочных сборов.

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства, для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, могут организовываться и проводиться различные учебнотренировочные мероприятия и учебно-тренировочные сборы.

Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов рекомендуется определять в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий:

Перечень учебно-тренировочных мероприятий (сборов)

		Предельная продолжительность учебно-								
<u>№</u>	Виды учебно-тренировочных	тренировочных мероприятий по этапам								
п/п	мероприятий	спортивной подготовки (количество суток)								
		ЭНП	УТЭ (ЭСС)	ЭССМ	ЭВСМ					
	1. Учебно-тренировочные мероприяти	ия по подготовке к спортивным соревнованиям								
	Учебно-тренировочные мероприятия									
1.1.	по подготовке к международным	-	-	21	21					
	спортивным соревнованиям									
	Учебно-тренировочные мероприятия									
1.2.	по подготовке к чемпионатам		14	18	21					
1.2.	России, кубкам России, первенствам	-	14	10	21					
	России									
	Учебно-тренировочные мероприятия									
1.3.	по подготовке к другим	_	14	18	18					
1.5.	всероссийским спортивным	_	17		10					
	соревнованиям									
	Учебно-тренировочные мероприятия									
	по подготовке к официальным				  -					
1.4.	спортивным соревнованиям	-	14	14	14					
	субъекта									
	Российской Федерации									
		о-тренировочные мероприятия								
	Учебно-тренировочные мероприятия									
2.1.	по общей и (или) специальной	-	14	18	18					
	физической подготовке									
2.2.	Восстановительные мероприятия			До 10 суток						
2.3.	Мероприятия для комплексного			До 3 суток, но не более						
2.3.	медицинского обследования		_	2 раз в год						
	Учебно-тренировочные мероприятия	До 21 суток подряд и не								
2.4.	в каникулярный период	более двух	мероприятий	-	-					
	• 1 1	В	год							
2.5.	Просмотровые	_		До 60 суток						
2.5.	учебно-тренировочные мероприятия									

При организации и проведении тренировочных сборов необходимо:

- утверждать персональные списки спортсменов и других участников учебнотренировочных сборов;
  - рассматривать и утверждать планы теоретических и практических занятий

(индивидуальные планы подготовки спортсменов, планы работы по научному сопровождению спортивной подготовки, медицинского обеспечения и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы со спортсменами и других);

- организовывать качественное проведение учебно-тренировочного процесса, способствующее выполнению программы спортивной подготовки, в том числе совершенствованию профессионального мастерства спортсменов;
- осуществлять контроль за проведением учебно-тренировочных сборов, рациональным расходованием выделенных средств.

### 8. Планируемый объем соревновательной деятельности.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей футбола и его разновидностей и соответствия задачам спортивной подготовки на различных этапах, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося. 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 спортивных соревнования различного уровня, так и специально организованные спортивной школой. Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации. Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Объем соревновательной деятельности (виды и количество соревнований)

Обы сорсыновательной деятельности (виды и количество сорсыновании)												
Виды	Этапы и годы спортивной подготовки											
соревнований	Этап нач	нальной	Трениј	овочный								
(игр)	подго	товки	этаг	т (этап		Этап высшего спортивного						
			спор	тивной	Этап спортивного							
			специа	ализации)	ил совершенствования т							
	до года	свыше	до трех	свыше		мастерства						
		года	лет трех лет			<u> </u>						
Для спортивной дисциплины «футбол»												
Контрольные	3	4	3	1	1	1						
Основные	-	-	1	1 1		2						
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»												
Контрольные	1	1	1	-	-	-						
Основные	-	-	-	1	1	1						
Всего игр	22	22	25	30	35	48						

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта футбол;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта футбол;
  - выполнение плана спортивной подготовки;
  - прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.
- В МБУ ДО СШОР №11 «Зенит-Волгоград» направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом муниципальных, региональных, межрегиональных, всероссийских и международных физкультурно-спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) о проведении спортивных соревнованиях (официальных вызовов на спортивные соревнования).

### 9. Результаты прохождения и критерии оценки выполнения дополнительной образовательной программы на этапах многолетней подготовки.

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной соответствуют дополнительной образовательной подготовки целям. поставленным программой спортивной подготовки. Требования К результатам прохождения дополнительной образовательной программой по отдельным этапам спортивной подготовки направлены на:

#### 9.1. Этап начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о футболе;
  - формирование общих двигательных умений и навыков;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
  - повышение уровня освоения техники футбола;
  - приобретение навыков гигиены и самоконтроля;
  - укрепление здоровья.
  - 9.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):
  - формирование устойчивого интереса к занятиям футболом;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «футбол»;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
  - укрепление здоровья.

### 9.3. Этап совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
  - освоение объёмов тренировочной и соревновательной нагрузок;
  - поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
  - сохранение здоровья.
  - 9.4. Этап высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
  - сохранение здоровья.

Лицам, проходящим дополнительную образовательную программу, и не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

### ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### 1. Организационно-методические особенности многолетней подготовки футболистов.

Для успешного осуществления многолетней тренировки юных спортсменов на каждом ее этапе необходимо учитывать следующие методические положения:

- 1). Многолетнюю подготовку футболистов следует рассматривать как единый учебнотренировочный процесс, обеспечивающий преемственность целей, задач, средств и методов на всех этапах тренировки с первого до одиннадцатого года обучения.
- 2). При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы в пределах, которых спортсмены добиваются своих высших достижений.
- 3). В процессе многолетней подготовки необходимо обеспечить преемственность и увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжении многолетней подготовки.
- 4). Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется в сторону увеличения удельного веса средств специальной физической подготовки.
- 5). Следует строго соблюдать принцип постепенности в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов. Специальная подготовленность спортсмена будет должным образом повышаться лишь в том случае, если нагрузки на всех этапах многолетней подготовки полностью соответствуют возрастным и индивидуальным возможностям спортсмена.

Основываясь на общих закономерностях построения тренировочного процесса, в программе для каждого этапа подготовки разработаны допустимые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, определены задачи и преимущественная направленность занятий с учетом возрастных особенностей и должного уровня специальной подготовленности.

Занятия проводятся в форме тренировки, теоретической подготовки, проведения соревнований, бесед, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи футбольного образования. В ходе проведения тренировок используется, в том числе и индивидуальный подход и самостоятельную работу. На тренировках по возможности используются технические средства (видео, наглядные пособия и др.).

Основой для планирования тренировочной работы являются программы подготовки, разработанные Российским футбольным союзом:

- 1. «Программа подготовки футболистов 6-9 лет».
- 2. «Программа подготовки футболистов 10-14 лет».
- 3. «Программа подготовки футболистов 15-17 лет».

Программный материал структурируется в зависимости от возрастных особенностей детей, уровня подготовленности, блоковой периодизации и требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

### 2. Планирование спортивной подготовки.

Необходимым условием для решения задач, стоящих перед спортивной школой, является качественное планирование. Оно позволяет определить содержание многолетнего процесса подготовки, в основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения тренировки. При планировании тренировочной работы необходимо учитывать: задачи тренировочной группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным. Объёмы нагрузок должны быть реальными для каждого возраста.

В спортивных учреждениях разрабатываются перспективные (длительное время), годовые и этапные (на год), текущие (на каждый месяц, микроцикл) и оперативные (отдельное учебно-тренировочное занятие) планы.

Необходимым условием для решения задач, стоящих перед спортивной школой по футболу является качественное планирование учебного материала. Оно позволяет определить содержание многолетнего процесса подготовки, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы тренировки. При планировании тренировочного процесса учитываются задачи, стоящие перед данной тренировочной группой, материально-техническая база школы, результаты выполнения, предыдущих планов, преемственность к перспективность.

При планировании практической работы тренер-преподаватель ориентируется на следующие документы:

- перспективный план многолетней подготовки юных футболистов;
- годовой план;
- этапные планы на подготовительный и соревновательный периоды (для футболистов 15 лет и старше) или месячные планы (для футболистов 7–14 лет);
  - планы на тренировочный микроцикл и межигровой цикл;
  - план-конспект учебно-тренировочного занятия;
- картотека учебно-тренировочных упражнений: специфических (футбольных); частично специфических (упражнения из других игровых видов спорта); неспецифических (координационные, акробатические, гимнастические, беговые и другие упражнения).

На тренировочный этап необходимо разработать перспективный план (на 2 или 4 года). Перспективный план подготовки спортсменов конкретной группы должен включать следующие разделы:

- краткую характеристику тренировочной группы;
- цель и основные задачи на планируемый период;
- этапы подготовки, их продолжительность, основную направленность процесса тренировки на этапах;
  - основные соревнования;
  - спортивно-технические показатели и модельные характеристики по годам;
  - комплектование тренировочной группы;
  - педагогический и врачебный контроль.

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

Одновременно на каждую тренировочную группу составляется годовой и месячный планы тренировочной работы. На основе месячного плана составляются недельные микроциклы и планы-конспекты каждого занятия. Кроме того, начиная с 15-летного возраста, на каждого перспективного учащегося составляется индивидуальный план подготовки, в том числе на каждого юного футболиста, обучающегося в специализированных классах.

Учитывая тот факт, что в работе с юными футболистами 10-11 и 12-14 лет основная направленность тренировка - обучающая, для данных тренировочных групп не предусматривается четкая периодизация тренировочного процесса в годичном цикле. Однако в более старших возрастных группах, начиная с 15 лет, периодизация выражается уже более четко: в годичном цикле выделяются три периода - подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный и соревновательный периоды делятся на отдельные этапы,

имеющие свои специфические задачи, структуру, содержание и динамику тренировочной нагрузки.

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

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

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

На данном этапе (общем подготовительном) целесообразно планировать больше занятий по общефизической подготовке. В это время создается фундамент для успешного выступления в соревновательном периоде. Уделяется много внимания и совершенствованию техники игры в футбол. Примерное содержание в процентах по видам подготовки выглядит так: 50% —физическая подготовка, 40% —совершенствование в технике игры и 10% — совершенствование в тактике. На этом этапе постепенно увеличивается объем работы с некоторым увеличением интенсивности занятий. Тренировочный объем растет вплоть до весеннего этапа, после чего стабилизируется и несколько снижается. Интенсивность же нагрузки на первом этапе невелика. Когда начинает снижаться объем работы, увеличивается интенсивность, которая достигает максимума перед началом соревновательного периода.

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

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

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

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

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

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

В соревновательном периоде планирование занятий зависит от календарных игр. Если между игровой цикл составляет неделю, то можно придерживаться схемы тренировочного цикла. Если же меньше, то надо планировать нагрузки, помня, что после игры и большой нагрузки восстановление длится около двух суток.

В принципе необходима такая система чередования тренировочных занятий и отдыха, чтобы основные занятия проводились на фоне восстановления и повышения работоспособности. Иными словами, через каждый определенный отрезок тренировочного процесса юный спортсмен должен приобретать способность выполнить прежнюю работу, не снижая ее качественных и количественных показателей, а повышая их. Конечно, в различные периоды и этапы продолжительность таких отрезков будет различной. Но в каждый данный момент тренировки нагрузки должны быть оптимальными. Они должны соответствовать возможностям футболиста и вызывать не переутомление, а рост работоспособности.

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

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

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

Тактическая подготовка должна способствовать более высокому уровню тактического мышления игроков в различных ситуациях, их взаимопониманию в звеньях, линиях, овладению различными тактическими комбинациями.

<u>Переходный период</u> начинается по окончании соревнований. В этом периоде осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема и интенсивности к менее интенсивным нагрузкам. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание физической подготовленности.

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

Активное занятие физическими упражнениями позволяет избежать резкого снижения спортивной формы.

В этом периоде юные футболисты должны пройти курс диспансеризации, а если необходимо, лечение и профилактику,

Реализация годовой схемы распределения спортивных нагрузок осуществляется в рамках месячных планов (блоков), тренировочных и межигровых микроциклов.

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

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

Структура построения микроциклов зависит от многих факторов:

- конкретных задач на данный период тренировки;
- особенности этапов и периодов подготовки;
- состояния спортивной формы игроков;
- технико-тактической подготовленности футболистов;
- необходимости повторно применять разнонаправленные упражнения при оптимальной, связи между ними;
  - климатических условий и некоторых других.

### 3. Годовой учебно-тренировочный план.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «футбол» 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.

Учебно-тренировочный план составляется и утверждается ежегодно на 52 недели (в часах). Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса, 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 входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

### ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН МБУ ДО СШОР №11 «Зенит-Волгоград»

<b>№</b> π/	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					Этап спортивного совершенствования			Этап высшего спортивного
П		1 год	дготов 2 год	ки 3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год	мастерства
Кол	ичество часов в неделю	6 ч.	9 ч.	9 ч.	12 ч.	12 ч.	16 ч.	16 ч.	16 ч.	21ч.	21 ч.	21 ч.	24 ч.
	Теоретическая, методическая и		8	8	30	30	60	60	60	66	66	66	360
самостоятельная подготовка		4											
1.	История развития футбола в России и за рубежом	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	-	-	-	-	-	+	+	+	+	+	+	+
3.	Гигиенические знания и навык Закаливание. Режим и питание спортемена	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Массаж	-	-	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+
5.	Физиологические основы спортивной тренировки	-	-	-	_	-	+	+	+	+	+	+	+
6.	Общая и специальная физическая подготовка	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7.	Техническая подготовка	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8.	Тактическая подготовка		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9.	Психологическая подготовка	-	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10.	Основы методики обучения и тренировки	-	-	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+

11.	Планирование спортивной тренировки и учёт	-	-	-	-	-	+	+	+	+	+	+	+
12.	Правила игры. Организация и проведение соревнований	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
13.	Установка перед играми и разбор проведённых игр	1	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
14.	Место занятий, оборудование и инвентарь	+	+	+	-	-	ı	-	-	-	-		-
Пра	ктическая подготовка												
1.	Общая физическая подготовка	50	64	64	80	80	140	140	140	98	98	98	100
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	-	50	50	90	90	90	120	120	120	130
3.	Техническая подготовка	150	200	200	190	190	140	140	140	80	80	80	100
4.	Тактическая подготовка	-	-	-	20	20	40	40	40	220	220	220	230
5.	Интегральная подготовка (игры в малых составах)	72	150	150	166	166	196	196	196	278	278	278	300
6.	Контрольные игры и участие в соревнованиях	22	22	22	44	44	66	66	66	100	100	100	130
7.	Контрольные испытания	4	8	8	12	12	16	16	16	16	16	16	26
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	14	14	18	18	18	22	22	22	32
9.	Восстановительные мероприятия	2	4	4	6	6	50	50	50	60	60	60	64
10.	Медицинские и медико- биологические мероприятия	8	12	12	12	12	16	16	16	32	32	32	36
Bcei	Всего часов за 52 недели		468	468	624	624	832	832	832	1092	1092	1092	1248
	Из них в рамках самостоятельной работы		-	-	-	-	166	166	166	208	208	208	250

Годовой план составляется для каждой учебной группы, исходя из круглогодичности подготовки и в соответствии с утвержденным тематическим планом учебно-тренировочной работы и на основе методических программ Российского футбольного союза: «Программа подготовки футболистов 6-9 лет», «Программа подготовки футболистов 10-14 лет», «Программа подготовки футболистов 15-17 лет».

В годовом плане более детально излагается содержание тренировки по тренировочным блокам (соотношение тренировочной и соревновательной нагрузок, их объем, величина и специализированность, распределение времени по видам подготовки, текущие и контрольные испытания и т.д.) с учетом поставленных задач, возраста занимающихся, их подготовленности, календаря соревнований, материальных условий, итогов реализации прошлогоднего плана и т.д.

Годовой план составляется в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки, блоками программы, представленной в Приложении № 1.

### 4. Текущее планирование и составление рабочих планов.

Годовые планы конкретизируются составлением мезоциклов - рабочих планов (программ) на каждый месяц. В месячном плане уточняется содержание и направленность тренировки, раскрываются объем и динамика нагрузки. Рабочий план тренера-преподавателя составляется для каждого реализуемого этапа спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки и блоков методических программ Российского футбольного союза по форме, представленной в Приложении №2.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренеромпреподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебнотренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Месячная схема распределения спортивных нагрузок реализуется в рамках тренировочных и соревновательных микроциклов. Наиболее оптимальными в подготовке юных футболистов являются недельные микроциклы. Тренировочные микроциклы обеспечивают повышение тренированности и развития спортивной формы. Основной задачей соревновательного (межигрового) микроцикла является повышение (или поддержание) достигнутого уровня тренированности, совершенствование техникотактического мастерства и обеспечение оптимальной подготовки к следующей игре. При планировании содержания занятий в микроцикле и их системе необходимо учитывать закономерности переноса двигательных навыков и развития физических качеств.

### 5. Режим работы и тренировочная нагрузка.

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

Недельный режим спортивной подготовки, является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Продолжительность одного занятия не должна превышать в тренировочных группах — 4 академических часов.

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

<u>Большая нагрузка</u> — занятие продолжительностью 2-3 часа с плотностью до 90% и высокой интенсивностью.

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

По технической подготовке – специальные упражнения, выполняемые на максимальной (около предельной) скорости со значительным перемещением.

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

<u>Средняя нагрузка</u> — занятие продолжительностью 1,5-2 часа со средней плотностью и умеренной интенсивностью.

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

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

В тактическую подготовку – упражнения по разучиванию новых комбинации, игровые упражнения 3х2, 4х3, 4х2 и т.д., обычные двухсторонние игры в комплексном уроке.

<u>Малая нагрузка</u> – занятие продолжительностью 45-90 мин с уменьшенной интенсивностью.

В физическую подготовку входят общие развивающие упражнения, упражнения на гибкость, координацию.

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

В тактическую подготовку – упражнения во взаимодействиях вдвоем, в звеньях, в линиях; игры в уменьшенных составах (5х5, 6х6).

Следует отметить, что распределение тренировочных нагрузок по уровням и классификация используемых средств несколько условны, так как под влиянием систематических занятий и с ростом тренированности организм футболиста адаптируется к определенным нагрузкам. Более объективная оценка величины нагрузки возможна по тем физиологическим сдвигам, которые происходят в организме футболистов. В старших тренировочных группах, группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства рекомендуется величину нагрузки определять по пульсу.

Трем уровням нагрузке соответствует следующее пульсовые зоны:

большая нагрузка - свыше 14500 сердечных сокращений:

средняя нагрузка - от 8000 до 14500 сердечных сокращений;

малая нагрузка – до 8000 сердечных сокращений.

Наиболее существенным и объективным фактором является взаимодействие процессов утомления и восстановления, которые развертываются в организме футболистов и

обусловливают чередование нагрузки и отдыха, а также изменение величины характера нагрузок в микроцикле.

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

- повторность применения нагрузок;
- постепенность повышения нагрузок;
- волнообразность распределения нагрузки.

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

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

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

### 6. Физическая подготовка.

- <u>7.1. Общая физическая подготовка</u> (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости, скоростно-силовых качеств).
- 1). Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.
- 2). Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведение приведение, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

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

Упражнения для туловища. Управления на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положение лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими, ногами, поднимание и опускание туловища.

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

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

3). Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед

собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте(стоя, сидя, лена) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловля мяча.

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

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

- 4). Акробатические упрощения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и повороты.
- 5). Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прискачи и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6). Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60. 100. 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратные прыжки с места.

Метание малого мяча на дальность и в цель. Толкание ядра.

- 7). Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).
  - 7.2. Специальная физическая подготовка.
- 1). Упражнения для развития быстроты. Управления для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Управления для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.д.

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

Бег с изменением направления (до  $180^{\circ}$ ). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлений и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10, 4x5. 4x10. 2x15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д.

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

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

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

2). Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, даек от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-60 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т.д.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа - хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнения в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

3). Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений.

То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

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

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

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

4). Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же. выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая цепь», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же поворотом до 100°. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка па руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

#### 7. Технико-тактическая подготовка.

К основным средствам технико-тактической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

- 1). Соревновательная деятельность (официальные, контрольные, товарищеские и другие игры) совершенствует всю совокупность технических приемов в условиях комплексного проявления основных физических качеств и тактических действий.
- 2). Специальные упражнения (стандартные упражнения, игровые, упражнения в «квадратах», двусторонние игры) позволяют избирательно решать задачи обучения и совершенствоваться в отдельных элементах техники, в выполнении их вариантов, различных связок и т.д.

На занятиях применяются следующие методы обучения спортивной техники: словесный, наглядный, повторный, интервальный, сопряженный, идеомоторный, метод использования технических средств обучения, соревновательный метод.

Этап тренировочный (этап спортивной специализации)

1-го и 2-го годов подготовки

Схема тренировочного процесса:

Полготовительная часть

- 1. Упражнения общей разминки
- 2. Упражнения специальной разминки

Основная часть

- 1. Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом).
- 2. Упражнения на совершенствование технических приемов.
- 3. Технико-тактические упражнения
- 4. Двухсторонняя игра или упражнения на выносливость.

Заключительная часть

- 1. Упражнения на расслабление мышечного аппарата.
- 2. Дыхательные упражнения

Удары по мячу ногой. Удары подъемом / внешней, внутренней частью и серединой / стопой / внутренней и внешней стороной / по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары перекидные / через голову противника /. Резаные удары / внутренней и внешней частью подъема/ по катящемуся вперед, навстречу и сбоку мячу. Удары с полулета / всеми способами/. Выполнение всех ударов после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткие, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление полета. Откидка мяча внешней частью подъема при ведении. Удары: на точность, силу и дальность; после ведения на высокой скорости, с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара; маскируя момент и направление предполагаемого удара.

Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары вниз и верхом, вперед, в стороны и назад / по ходу полета мяча /, посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. Резанные удары боковой частью лба. Перевод мяча лбом. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося мяча с поворотом на 90 градусов в зависимости от расположения игроков

противника и создавшейся игровой обстановки. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча. Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая телом.

Обманные движения / финты /. Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой / без касания или с касанием мяча подошвой / или удар пяткой назад – рывком уйти с мячом вперед; быстро отвести мяч подошвой ноги под себя — уйти с мячом вперед; быстро отвести мяч ногой под себя — повернуться и уйти с мячом в сторону или назад; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая противника /«скрещивание»/; ложная передача мяча партнеру.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с противником, применяя накладывание стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом, с целью отбора мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание из-за боковой линии с места — из положения параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание мяча изученными способами с разбега: на точность и дальность / по коридору шириной 2-3 м /.

Техника игры вратаря. Ловля в броске мяча, летящего в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Ловля катящегося в сторону мяча в броске. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением и в броске. Ловля опускающихся и прыгающих мячей. Отбивание ладонями, пальцами рук и броске мячей, летящих в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Отбивание ладонями, пальцами рук катящегося мяча в броске. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями / двумя, одной / в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность. Выбивание мяча с рук и с полулета на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность.

Тактика игры. Упражнения для совершенствования умения ориентироваться.

Игра в пятнашки в парах на ограниченной площадке / играют 3-4 пары/. 8-6 игроков образуют круг. Стоя на месте, передают друг другу в одно касание 2 мяча. На ограниченной площади 4-5 пар с мячами перемещаются в любом направлении и передают друг другу мячи.

*Тактические действия полевых игроков*. В нападении в защите, играя по избранной тактической системе в составе команды, уметь выполнять основные обязанности на своем игровом месте.

В нападении: уметь освобождаться из-под опеки противника для получения мяча; выигрывать единоборство, применяя обводку и ложные движения; правильно взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи; атаковать со сменой и без смены мест флангом и через центр; применять «скрещивание» и игру «в стенку»; начинать и развивать атаки из стандартных положений.

В защите: уметь действовать в защите, играя по принципу персональной опеки /контролировать подопечного игрока соперника / и комбинированной обороны; подстраховывать и помогать партнеру; правильно действовать, отражая атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе; взаимодействовать с вратарем; уметь правильно занимать позицию и страховать партнера при атаке противника флангом и через центр; совершенствовать оборонительные действия при введении мяча в игру из стандартных положений.

Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру ударом от ворот; вводить мяч в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

*Учебные игры*. В процессе учебных игр занимающихся учат правильно располагаться при переходе от обороны к атаке. Проводятся игры в 2-4 касания. Даются задания в игре на основе пройденного материала по технике и тактике.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

3-го и 4-го годов подготовки

Техника игры.

Удары по мячу ногой. Удары по летящему мячу различными способами с поворотом на 90-180гр. и в прыжке. Резанные удары внешней и внутренней частями подъема по летящему мячу. Удар «подсечка» /носком/ .Бросок мяча подъемом. Переводы мяча стопой и грудью. Удары на точность, силу и дальность.

Остановка мяча. Остановка с поворотом на 180 о – внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча, грудью – летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий.

*Ведение мяча*. Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку.

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

Выполнение двух следующих один за другим финтов /когда первый финт противник сумел разгадать /.

*Отбор мяча.* Отбор мяча в «полушпагате», «шпагате» и подкате.

*Вбрасывание мяча*. Вбрасывание мяча с падением на руки /соблюдая правила вбрасывания мяча /.

Техника игры вратаря. Отбивание мяча кулаком в прыжке на выходе из ворот. Отбивание мяча ногой, катящегося или низко летящего вблизи вратаря. Действия вратаря против вышедшего с мячом противника: ловля мяча без падения и с броском в ноги / в группировке и без группировки /. Повторный бросок на мяч. Совершенствование броска мяча рукой о выбивание мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность.

Тактика игры

*Тактические действия полевых игроков*. Совершенствование игры по избранной тактической системе.

В нападении: уметь создавать численный перевес в атаке за счет скоростного маневрирования по фронту и за счет подключения из глубины обороны полузащитников и защитников; менять фланг атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг, куда своевременно подключается партнер; правильно взаимодействовать при развитии атак вблизи ворот противника и завершать атаки ударом по воротам; совершенствовать тактические комбинации с переменой мест и комбинации из стандартных положений.

В защите: совершенствовать метод комбинированной обороны; центральным защитникам уметь играть по зонному принципу; подстраховывать партнеров; создавать численное превосходство в обороне; организованно действовать при начале атак соперников из стандартных положений вблизи своих ворот; быстро приспосабливаться к

индивидуальным особенностям подопечного игрока соперника, противопоставляя ему свои действия, обеспечивающие успешную оборону; быстро перестраиваться от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря. Уметь выбирать место / в штрафной площади / при ловле мяча на выходе и на перехвате; выходить для броска в ноги, точно определяя момент для выхода из ворот и броска в ноги; руководить игрой партнеров по обороне; вводя мяч в игру, организовывать быструю ответную атаку в различных направлениях (фланг, полуфланг, центальная зона).

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5-го года подготовки

Техника игры.

Удары по мячу ногой. Совершенствовать точность ударов/ в цель, в ворота, движущемуся партнеру /. Уметь соизмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений/ боком, спиной, к направлению удара, в прыжке, с падением/. Совершенствовать умение точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

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

*Остановка мяча.* Совершенствовать остановку мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

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

*Пожные движения / финты /.* Совершенствовать финты с учетом развития у занимающихся двигательных качеств и игрового места в составе команды, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов / для каждого игрока/ в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

*Отвор мяча.* Совершенствовать умение определять /предугадывать/ замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ овладения мячом.

*Вбрасывание мяча*. Совершенствовать точность и дальность вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

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

Тактика игры.

Тактические действия полевых игроков. Совершенствовать игру по избранной тактической системе, учитывая индивидуальные особенности игроков / быстрый старт, сильный и прицельный удар по воротам, прыгучесть и умение выигрывать единоборство при игре головой, скоростную обводку, надежный отбор мяча, умение плотно закрывать подопечного игрока и др./ Уметь перестраивать тактический план игры, сохраняя четкое взаимодействие в линиях защиты и нападения.

В нападении: совершенствовать — быстроту организации контратак, выполняя продольные и диагональные, средние, длинные передачи; тактические комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создание численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников; остроту действий в завершающей фазе атаки.

В защите: совершенствовать — игру по принципу комбинированной обороны; умение центральных защитников играть по зонному принципу; слаженность действий и подстраховку при атаке численно превосходящего соперника; усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

*Тактика вратаря*. Совершенствовать умение определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применять наиболее рациональные технические приемы. Совершенствовать игру на выходах, быструю организацию контратаки, руководство игрой партнеров по обороне.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Техника игры.

Удары по мячу ногой. Совершенствовать точность ударов/ в цель, в ворота, движущемуся партнеру/. Уметь соизмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений / боком, спиной, к направлению удара, в прыжке, с падением/. Совершенствовать умение точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

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

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

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

*Пожные движения / финты /.* Совершенствовать финты с учетом развития у занимающихся двигательных качеств и игрового места в составе команды, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов / для каждого игрока/ в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

*Отвор мяча.* Совершенствовать умение определять /предугадывать/ замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ овладения мячом.

*Вбрасывание мяча.* Совершенствовать точность и дальность вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

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

Тактика игры.

Тактические действия полевых игроков. Совершенствовать игру по избранной тактической системе, учитывая индивидуальные особенности игроков / быстрый старт, сильный и прицельный удар по воротам, прыгучесть и умение выигрывать единоборство при игре головой, скоростную обводку, надежный отбор мяча, умение плотно закрывать подопечного игрока и др./ Уметь перестраивать тактический план игры, сохраняя четкое взаимодействие в линиях защиты и нападения.

В нападении: совершенствовать — быстроту организации контратак, выполняя продольные и диагональные, средние, длинные передачи; тактические комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создание численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников; остроту действий в завершающей фазе атаки.

В защите: совершенствовать – игру по принципу комбинированной обороны; умение центральных защитников играть по зонному принципу; слаженность действий и взаимо

страховку при атаке численно превосходящего соперника; усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

Тактика вратаря. Совершенствовать умение определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применять наиболее рациональные технические приемы. Совершенствовать игру на выходах, быструю организацию ответной атаки в различных направлениях (фланг, полуфланг, центальная зона)., руководство игрой партнеров по обороне.

#### 8. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовленность футболистов характеризуется их знаниями о спортивной тренировке вообще, теории и методике футбола и частных вопросах, важных для тренировочной деятельности. Раскрытие всех этих вопросов осуществляется как на специально организованных теоретических занятиях, так и непосредственно в ходе тренировок. Теоретические занятия должны быть непродолжительными и проходить в виде бесед тренера-преподавателя с юными игроками.

Тема 1. Физическая культура и спорт в РФ. Развитие футбола в РФ и за рубежом.

Физическая культура - составная часть культуры  $P\Phi$ , одно из средств воспитания, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности и защиты Родины.

Физическая культура в системе образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции ДЮСШ, СДЮСШОР, СШОР и интернаты спортивного профиля.

Единая всероссийская спортивная классификация и её значение для развития спорта в РФ. Разрядные нормы и требования по футболу.

Развитие футбола в РФ. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Всесоюзные соревнования по футболу: чемпионат и кубок РФ. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенства Европы, Мира, Олимпийские игры).

Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены в борьбе за завоевание мирового первенства. Всероссийские и международные юношеские фестивали («Кожаный мяч», молодёжные игры, УЕФА, чемпионаты Европы и Мира).

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

#### Тема 2. Сведения о строении и функциях организма.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строениях и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Совершенствование функции мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развитие физических способностей и достижений высоких спортивных результатов.

#### Тема 3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.

Режим питания спортсмена. Витаминизация организма.

Гигиена. Общие понятия о гигиене.

Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногами. Гигиена полости рта.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание). Гигиена сна.

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

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболевания.

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

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

#### Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение.

Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

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

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

#### Тема 5. Физиологические основы спортивной тренировки.

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

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

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков.

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

#### Тема 6. Общая и специальная физическая подготовка.

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

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

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

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

Круглогодичность занятий по физической подготовке.

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

#### Тема 7. Техническая подготовка.

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

Высокая техника владения мячом - основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом - рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях.

Анализ выполнения технических приёмов и их применение в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывание мяча, основных технических приёмов игры вратаря. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовки для юных футболистов.

Основные недостатки техники футболистов и пути их устранения.

#### Тема 8. Тактическая подготовка.

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

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

Тактика игры в защите: «зона», «персональная опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание все игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховке к взаимной страховке (расположение игроков при обороне). Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения вне игры.

Тактические комбинации (нападении и защите) при выполнении ударов: в начальном отворот угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру, и умение играть по плану - заданию.

Зависимость тактического построения игры своей команды о тактики противника, индивидуальной подготовки игроков от размера поля, метеорологических условий, и других факторов.

#### Тема 9. Психологическая подготовка. Морально-волевой облик российского спортсмена.

Моральные качества присущее человеку: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умении преодолевать трудности, чувства ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

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

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

Непосредственная психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям.

#### Тема 10. Основы методики обучения и тренировки.

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

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

Методы обучения и совершенствования техники и тактики: демонстрация (показ).

разучивание технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

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

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

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

Урок - основная форма организации и проведения занятий. Понятие о построении урока: задачи, содержание его частей и нагрузка в уроке. Понятие о комплексных и тематических занятиях, их особенности,

Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

#### Тема 11. Планирование спортивной тренировки и учет.

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

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

Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов.

Значение, содержание и ведение дневника тренировка спортсмена.

Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

#### Тема 12. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

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

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

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по минифутболу.

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

#### Тема 13. Установка перед играми и разбор проведенных игр.

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.

Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков.

Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Значения отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований.

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

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

#### Тема 14. Места занятий, оборудование и инвентарь.

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

Тренировочный городок для занятий по технике. Оборудование тренировочного городка.

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

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

Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

#### 9. Воспитательная работа и психологическая подготовка.

В данном разделе программы отражаются основные средства, методы, различные формы и приемы воспитательной работы и психологической подготовки со спортсменами тренировочных групп.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в МБУДО СШОР №11 «Зенит-Волгоград». При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий направленных на формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, патриотизма, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в духовном и нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого является овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях повышения эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед спортсменами задачи ощутимого двигательного интеллектуального И совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. На эффективности воспитательной работы отрицательно сказывается недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения и примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные случаи, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценки поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступков в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебание его работоспособности. В этих случаях большее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне: в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств — одно из важнейших задач в деятельности тренерапреподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

<u>Психологическая подготовка</u> предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относится беседа, убеждение, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоление трудностей (ситуации преодоления страха, волнений, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия. К методам словесного воздействия относится: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятий совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно - психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

Для возраста 7-9 лет:

- 1). Приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями: утренней зарядке, подвижным и спортивным играм в свободное время, физкультпаузам, физкультминуткам.
- 2). Воспитывать нравственные чувства: сопереживания, сдержанности, отзывчивости, товарищества, коллективизма.
  - 3). Воспитывать эстетические чувства: красоты и правильности движений.
- 4). Формировать знания: об основах физической культуры в различных исторических эпохах, о правилах поведения на занятиях, о соблюдений правил техники безопасности, о личной и общественной гигиене, о режиме дня.
- 5). Обучать жизненно необходимым способам двигательной деятельности: вращениям, падениям, лазанию, перемещению в пространстве, преодолению препятствий, взаимодействиям, двигательной ритмике. Учить оценивать и дозировать усилия при выполнении двигательных действий.
- 6). Развивать интеллектуальные способности: любознательность, поиск эффективных решений двигательных задач, осмысление своих действий и их целесообразности.
- 7). Содействовать развитию психических функций: памяти, внимания, переключения внимания, восприятия формы движений, воли.

Для возраста 10-14 лет:

- 1). Формировать потребность самопознания. Воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.
- 2). Воспитывать нравственные качества: умеренность, сдержанность, уважение к другим людям, дисциплинированность, чувство ответственности и взаимопомощи.
  - 3). Воспитывать эстетические чувства: красоты и гармонии движений.
- 4). Сформировать знания: о влиянии физического воспитания на организм человека, о сущности физической нагрузки.
- 5). Развивать интеллектуальные способности: самооценку и самоанализ движений, исследовательскую и творческую деятельность. Развивать организаторские и руководящие способности.
- 6). Способствовать развитию психических функций: памяти, концентрации и сосредоточенности внимания, целеустремленности, воли. Научить основам аутогенной тренировки.

Для возраста 15-17 лет:

- 1). Формировать потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями. Обучать основам самоконтроля, самосовершенствования.
- 2). Воспитывать нравственные качества: самостоятельность суждений, стремление к саморазвитию, честь, благородство.

- 3). Воспитывать эстетические чувства: красоты тела, гармонии человека и природы, связи физического воспитания с культурой и искусством.
- 4). Формировать знания: о престижности здоровья и всестороннего гармоничного развития для решения жизненных целей, об организации и построении индивидуальных занятий, основ развития функциональных основ систем организма.
- 5). Развивать абстрактно-логическое мышление, учить принимать решения в сложной двигательной обстановке.
- 6). Содействовать развитию психических функций: концентрации и сосредоточенности внимания. Учить основам психофизической тренировки.
- 7). Воспитать духовно-нравственные качества: чувство долга, ответственность за принятие решения, способность осознания и исправления ошибок.
- В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:
- 1). Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося определенным видим спорта на различных этапах спортивной подготовки «психологический паспорт избранного вида спорта».
- 2). Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.
- 3). Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.
- 4). Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни.
- 5). Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.
- 6). Подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана тренировочной деятельности последующий период как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменов.

План воспитательной работы составляется с учетом учебного плана, учебнотренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Календарный план воспитательной работы

$N_{\overline{0}}$	Направление работы	Мероприятия	C	роки пр	оведения	

п/п			
1.		Профориентационная деятельн	ость
1.1.	Судейская практика	Тренировочные игры и	Расписание учебно-
		спортивные соревнования	тренировочных занятий
		различного типа	
1.2.	Инструкторская	Учебно-тренировочные	Расписание учебно-
	практика	занятия	тренировочных занятий
2.		Здоровье сбережение	
2.1.	Медико-	Исследование организма	График прохождения УМО,
	биологическое	спортсмена после/до	консультации
	исследование	тренировочной и	мед.работника
		соревновательной деятельности	
2.2.	Режим питания и	Практическая деятельность и	Режим учебно-
	отдыха	восстановительные процессы	тренировочного процесса
3.		Патриотическое воспитание спорт	сменов
3.1.	Теоретическая	Беседы, встречи	Расписание учебно-
	подготовка		тренировочных занятий
3.2.	Просветительская	Совместное посещение	План мероприятий города
	деятельность	памятников, мемориалов,	
		патриотических мероприятий	

#### 10. Инструкторская и судейская практика.

Проводится в тренировочных группах и группах спортивного совершенствования согласно типовому учебному плану. Работа осуществляется в форме семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Задачи:

- 1). Уметь организовать группу, подавая основные строевые команды для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании. Принятие рапорта.
  - 2). Судейство игр в процессе тренировочных занятий.
- 3). В качестве помощника тренера уметь показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приемов, простейших тактических комбинаций.
- 4). Уметь составить комплекс упражнений утренней зарядки, подобрать упражнения для разминки и провести их самостоятельно.
  - 5). Практика судейства на соревнованиях внутри школы, района и города.
- 6). Подбор упражнений для основной части тренировки. Составление конспекта тренировки и ее самостоятельное проведение. Организация и проведение занятий с новичками секции футбола, группами начальной подготовки.
  - 7). Организация и проведение внутришкольных соревнований.

#### 11. Педагогический и медико-биологический контроль.

С ростом интенсивности и объема тренировочной нагрузки значимость контроля резко возрастает. Приближение нагрузок порогу физических возможностей организма часто означает, что вопросы контроля — это не только рост тренированности, но и вопрос сохранения здоровья юного спортсмена.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в

спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

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.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводиться дважды в год (в начале и в конце учебного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; 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; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;
- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

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.

Для спортсменов можно рекомендовать следующие виды контроля:

1). Контроль за состоянием здоровья.

Осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование рекомендуется проходить два раза в год. При заболевании спортсмена необходим своевременный и тщательный врачебный уход.

- 2). Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена. Проводится в рамках текущего комплексного обследования. В ходе данного вида контроля оценивается развитие ведущих двигательных качеств.
  - 3). Контроль за технической подготовленностью.

- 4). Контроль за уровнем психической работоспособности.
- 5). Анализ участия в соревнованиях. Цель выступлений, результат, систематизация ошибок, причины ошибок, коррекция учебно-тренировочного процесса.

#### 12. Восстановительные мероприятия в подготовке футболистов.

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности не возможно без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
  - оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
  - оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
  - упражнения для активного отдыха и расслабления;
  - дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем возрасте;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

Физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при темп. 36 38 градусов и продолжительностью 12 15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 3 мин;
  - ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- бани -1 2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
  - ультрафиолетовое облучение;
  - аэронизация, кислородотерапия;
  - массаж.

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса.

Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

#### 13. Проведение антидопинговых мероприятий.

Основная цель проведения антидопинговых мероприятий инструкторамиметодистами и тренерами МБУ ДО СШОР №11 «Зенит-Волгоград» - повышение уровня знаний обучающихся в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в молодежной среде. В ходе реализации программы спортивной подготовки по футболу и в рамках воспитательной работы необходимо проводить антидопинговую пропаганду среди воспитанников. Следует донести до обучающихся главное правило: «Спорт и допинг – это несовместимо!».

Для реализации поставленной цели необходимо выполнить ряд задач:

- выявить реальный уровень осведомленности занимающихся в вопросах допинга (проведение опроса/анкетирования);
- ознакомить с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- провести ознакомление занимающихся с общими основами фармакологического обеспечения в спорте, предоставить им адекватную информацию о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена;
- разработка информационно-образовательного материала по антидопинговой тематике;
- проведение лекций, бесед, семинаров с занимающимися и их родителями/законными представителями, в том числе с приглашением специалистов.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение № 3). В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Тематика занятий антидопинговой направленности по этапам многолетней подготовки может быть представлена следующим образом:

Этап начальной подготовки:

- 1). Антидопинговые правила. Что такое допинг и допинг контроль?
- 2). Исторический обзор проблемы допинга.
- 3). Последствия допинга для здоровья.
- 4). Допинг и зависимое поведение.
- 6). Профилактика допинга 6. Как повысить результаты без допинга?
- 7). Причины борьбы с допингом.

#### Тренировочный этап до 2 лет обучения

- 1). Профилактика применения допинга среди спортсменов.
- 2). Основы управления работоспособностью спортсмена.
- 3). Мотивация нарушений антидопинговых правил.
- 4). Запрещенные субстанции и методы.
- 5). Допинг и спортивная медицина.
- 6). Психологические и имиджевые последствия допинга.
- 7). Процедура допинг контроля.
- 8). Организация антидопинговой работы.

#### Тренировочный этап свыше 2 лет обучения:

- 1). Нормативно-правовая база антидопинговой работы.
- 2). Допинг как глобальная проблема современного спорта.
- 3). Характеристика допинговых средств и методов.
- 4). Наказания за нарушение антидопинговых правил.
- 5). Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности.
- 6). Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов.
- 7). Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика.

#### Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

- 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

Занятия могут проводиться в методическом кабинете, раздевалке, спортивном зале. Предпочтительнее занятия по микрогруппам, так как они позволяют организацию групповых дискуссий. Рекомендуется использовать иллюстративные материалы и мультимедиапрезентации.

Задание для самостоятельной работы: анализ новостей с использованием интернета, с целью найти новейшие публикации по проблеме допинга; поиск иллюстративных материалов, по профилактике зависимого поведения (плакаты социальной рекламы и т.п.), подготовка информационного материала (презентация, стенгазета, коллаж, памятка), направленного на предотвращение проблемы допинга в спорте.

Информационное обеспечение представлено в печатных изданиях и интернетресурсах:

- 1. Российское антидопинговое агентство РУСАДА (официальный сайт). URL: http://www.rusada.ru/
- 2. Всемирный антидопинговый кодекс» (утв. 15.11.2013г. на Всемирной конференции по борьбе с допингом в спорте, проходившей в г. Йоханнесбурге).
- 3. Агитационные материалы для антидопинговой работы с молодыми спортсменами: методическая разработка / А.Г.Грецов, Т.А.Бедарева. СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2014.
- 4. Конвенция о борьбе с допингом в спорте (ЮНЕСКО). 19.10.2005 // Ратифицирована: Федеральный закон от 27 декабря 2006 г. № 240-ФЗ.
  - 5. Общероссийские антидопинговые правила от 09.08.2016, утв. МинспортомРФ

Во избежание конфликтных ситуаций при проведении антидопинговой работы, рекомендуется поставить в известность родителей, особенно детей до 14 лет, о том, что такие темы будет изучаться.

#### 14. Система контроля и зачетные требования.

Один из важнейших элементов системы управления подготовкой футболистов - комплексный контроль, под которым понимается совокупность организационных мероприятий для оценки различных сторон подготовленности спортсменов, реакций организма на тренировочные и соревновательные нагрузки, эффективности тренировочного процесса.

Зачисление спортсменов на соответствующий этап подготовки осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующей образовательной программы. Для зачисления на этап спортивной подготовки кандидат, желающий пройти спортивную подготовку, должен достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Обязательным условие для прохождения индивидуального отбора является медицинский допуск. При проведении индивидуального отбора учитываются рекомендации Тренерского совета МБУ ДО СШОР №11 «Зенит-Волгоград».

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Для проведения индивидуального отбора МБУ ДО СШОР №11 «Зенит-Волгоград» проводит тестирование, в соответствии с нормативами, утвержденными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

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

No॒		Единица	Норматин	з до года	Норматив свыше							
п/п	Упражнения	измерения	обуче	ния	года обу	чения						
11/11		измерения	мальчики	девочки	мальчики	девочки						
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»												
1 1	H 5 210	лее	не бо	лее								
1.1.	Челночный бег 3x10 м	С	-	-	9,30	10,30						
1.2	Бег на 10 м	_	не бо	лее	не бо	лее						
1.2.	с высокого старта	С	2,35	2,50	2,30	2,40						
1.2	Γ 20		не бо	лее	не бо	лее						
1.3.	Бег на 30 м	С			6,0	6,5						
1 4	Прыжок в длину с места		не ме	енее	не ме	нее						
1.4.	толчком двумя ногами	СМ	100	90	120	110						
	2. Нормативы технической по	дготовки для сі	портивной д	исциплинь	ы «футбол»							
0.1	D 10		не бо	лее	не бо	лее						
2.1.	Ведение мяча 10 м	С	3,20	3,40	3,00	3,20						
	Ведение мяча с изменением		не бо	лее	не более							
2.2.	направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	С	-	-	8,60	8,80						

2.2	Ведение мяча 3х10 м		не бо	лее	не более				
2.3.	(начиная со второго годаспортивной подготовки)	С	-	-	11,60	11,80			
	Удар на точность по воротам (10 ударов)	<b>КОПИНАСТВО</b>	не ме	енее	не менее				
2.4.	по воротам (то ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	-	-	5	4			
	3. Нормативы общей физ			овки для спортивной дисциплины					
		«мини-футб	ол (футзал)»						
3.1.	Прыжок в длину с места	см	не ме	енее	не мен	нее			
3.1.	толчком двумя ногами	CM	100	90	110	105			
	4. Нормативы техническ	ой подготовкид	іля спортивн	юй дисцип	лины				
	_	«мини-футб	ол (футзал)»						
4.1.	For you 10 was by tookers arrowers		не более		не бол	iee			
4.1.	Бег на 10 м с высокого старта	С	2,35	2,50	2,30	2,40			
4.2.	Челночный бег 5х6 м	_	не бо	лее	не бол	iee			
4.2.	челночный бег эхб м	С	12,40	12,60	12,20	12,40			
1.2	Прыжок в длину с места	211	не ме	енее	не мен	нее			
4.3.	толчком двумя ногами	СМ	100	90	110	105			

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «футбол»

No॒	Vitnovitoring	Единица	Норг	матив				
$\Pi/\Pi$	Упражнения	измерения	юноши	девушки				
	1. Нормативы общей физической подготовки дл	я спортивной д	исциплины «ф	утбол»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	не б	олее					
1.1.	вег на то м с высокого старта	С	2,20	2,30				
1.2.	Челночный бег 3х10 м	c	не б	более				
1.2.	тыночный ост эхто м	C	8,70	9,00				
1.3.	Бег на 30 м	c	не б	более				
1.3.	вст на 50 м	C	5,40	5,60				
1.4.	Прыжок в длину с места	СМ	не м	генее				
1.7.	толчком двумя ногами	CIVI	160	140				
	Прыжок в высоту с места отталкиванием		не м	генее				
1.5.	двумя ногами (начиная с пятого года	СМ	30	27				
	спортивной подготовки)							
	2. Нормативы технической подготовки для с	спортивной дис	циплины «фут	гбол»				
2.1	D 10		не б	более				
2.1.	Ведение мяча 10 м	С	2,60	2,80				
2.2	Developed a very a very property of the property of 10 very		не б	более				
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	С	7,80	8,00				
2.2	D	_	не б	более				
2.3.	Ведение мяча 3х10м	С	10,00	10,30				
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество	не м	не менее				

		_	4		
2.5. Передача мяча в «коридор» (10 попи	количество	не м	иенее		
2.5. Передача мяча в «коридор» (10 попи	попаданий	5	4		
Вбрасывание мяча на дальности	Ь	не м	иенее		
2.6. (начиная со второго года спортивной подготовки)	М	8	6		
3. Нормативы общей физической	подготовки для спортив	ной дисципли	ны		
«мини-ф	утбол (футзал)»				
3.1. Бег на 10 м с высокого старта		не б	более		
3.1. Бег на 10 м с высокого старта	c	2,20	2,30		
3.2. Бег на 30 м		не б	более		
3.2. Бег на 30 м	c	5,40	5,60		
Прыжок в длину с места		не м	иенее		
3.3. толчком двумя ногами	СМ	160	140		
2.4		не (	более		
3.4. Челночный бег 3x10 м	c	8,70	9,00		
4. Нормативы технической подготовки для	спортивной дисциплине	ы «мини-футбо	ол (футзал)»		
Прыжок в высоту с места отталкива	пнием	не м	иенее		
4.1. двумя ногами	СМ	20	16		
Челночный бег104 м с высокого ст	арта	не бол			
4.2. (в метрах: 2х6+2х10+2х20+2х10+2	·	29,40	32,60		

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

№	у,	Единица		атив
$\Pi/\Pi$	Упражнения	измерения	юноши	девушки
	1. Нормативы общей физической подг	отовки для спор	этивной дисциплин	ы «футбол»
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	c	не б	олее
1.1.	вст на то м с высокого старта	<u> </u>	1,95	2,10
1.2.	Челночный бег 3x10 м	c	не б	олее
1.2.	асиночный ост 3х10 м	<u> </u>	7,40	7,80
1.3.	Бег на 30 м	c	не б	олее
1.5.	DCI Ha 50 M	C	4,80	5,00
1.4.	Прыжок в длину с места толчком	СМ	не м	енее
1.4.	двумя ногами	CIVI	230	215
1.5.	Прыжок в высоту с места	СМ	не м	
1.5.	отталкиванием двумя ногами	CIVI	35	27
	2. Нормативы технической подго	этовки для спор	тивной дисциплины	ы «футбол»
2.1.	Ведение мяча 10 м		не б	олее
2.1.	Ведение мяча 10 м	С	2,25	2,40
2.2.	Ведение мяча	c	не б	олее
2.2.	с изменением направления 10 м	C	7,10	7,30
2.3.	Ведение мяча 3х10 м	c	не б	олее
2.3.	Ведение мяча 3х10 м	C	8,50	8,70
2.4.	Удар на точность	количество	не м	енее
۷.4.	по воротам (10 ударов)	попаданий	5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор»	количество	не м	енее
2.3.	(10 попыток)	попаданий	5	4

2.6	Вбрасывание мяча	.,	не м	енее							
2.6.	на дальность	M	15	12							
3	. Нормативы общей физической подго	дготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол»									
		(футзал)									
3.1.	Бег на 15 м с высокого старта	c	не б	олее							
3.1.	вет на 13 м с высокого старта	C	2,53	2,80							
3.2.	Бег на 30 м		не б	олее							
3.2.	Der Ha 50 M	С	4,60	4,90							
3.3.	Прыжок в длину с места толчком	СМ	не м	енее							
3.3.	двумя ногами	CIVI	215	190							
3.4.	Челночный бег 3x10 м		не более								
3.4.	челночный бег 3х10 м	С	8,50	8,90							
	4. Нормативы технической подгото	вки для спорти	вной дисциплины «	мини-футбол»							
		(футзал)									
4.1.	Прыжок в высоту с места	СМ	не м	енее							
4.1.	отталкиванием двумя ногами	CM	27	20							
	Челночный бег 104 м		не б	олее							
4.2.	с высокого старта	c									
7.2.	(в метрах:		26,00	28,80							
	2x6+2x10+2x20+2x10+2x6										
	5. Уровень спортивной квалификации										
5.1.	Спортивный разр	яд «второй спо	ртивный разряд»								

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

$N_{\underline{0}}$	V	Единица	Нор	оматив					
$\Pi/\Pi$	Упражнения	измерения	юноши/юниоры	девушки/юниорки					
	1. Нормативы общей физической подго	говки для спо	ртивной дисциплины «футбол»						
1.1.	Бег на 10 мс высокого страта	c	не	более					
1.1.	вст на то ме высокого страта	C	1,90	2,05					
1.2.	Челночный бег 3x10 м	c	не более						
1.2.	телночный ост эхто м	C	7,15	7,50					
1.3.	Бег на 30 м	c		более					
1.5.	DCI Ha 50 M	C	4,40	4,60					
1.4.	Прыжок в длину с места толчком	СМ		менее					
1.4.	двумя ногами	CIVI	250	215					
1.5.	Прыжок в высоту с места	СМ	не менее						
1.5.	отталкиванием двумя ногами	CIVI	40	30					
	2. Нормативы технической подгото	овки для спорт	гивной дисциплин	ы «футбол»					
2.1.	Ведение мяча 10 м	c	не более						
2.1.	Ведение мяча 10 м	C	2,10	2,30					
2.2.	Ведение мяча		не	более					
2.2.	с изменением направления 10 м	С	6,60	6,90					
2.3.	Ведение мяча 3х10 м	c	не	более					
2.3.	Ведение мяча 3х10 м	C	8,30	8,60					
2.4.	Удар на точность	количество	не	менее					
2.4.	по воротам (10 ударов)	попаданий	5	4					
2.5.	Передача мяча	количество	не	менее					
2.3.	в «коридор» (10 попыток)	попаданий	5	4					
·		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·						

2.6.	Вбрасывание мяча		не	менее
2.0.	на дальность	M	18	15
	3. Нормативы общей физической п	одготовки для	я спортивной дисц	иплины
	«мини-фу	тбол» (футзал	1)	
3.1.	For yo 15 was principle offende		Н	е более
3.1.	Бег на 15 м с высокого старта	c	2,35	2,60
3.2.	Бег на 30 м		Н	е более
3.2.	Бег на 30 м	С	4,30	4,70
3.3.	Прыжок в длину с места	2) (	Н	е менее
3.3.	толчком двумя ногами	СМ	250	210
3.4.	Челночный бег 3х10 м		Н	е более
3.4.	челночный бег эхто м	С	8,10	8,50
	4. Нормативы технической подг	отовки для ст	юртивной дисципл	ины
	«мини-фу	тбол» (футзал	<u> </u>	
4.1.	Прыжок в высоту с места	СМ	Н	е менее
4.1.	отталкиванием двумя ногами	СМ	40	27
	Челночный бег 104 м		Н	е более
4.2.	с высокого старта	c	25,5	28,5
	(в метрах 2х6+2х10+2х20+2х10+2х6	·	-	20,3
	5. Уровень спорт			
5.1.	Спортивный разря,	д «первый спо	ортивный разряд»	

Самый большой объем информации о подготовленности футболистов тренер получает входе контроля их тренировочной и соревновательной деятельности. По его результатам определяются уровень технико-тактического мастерства, степень развития двигательных качеств, отношение спортсменов к своему делу, переносимость ими тренировочных нагрузок и т.п. Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебнотренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся.

Контрольные мероприятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

В рамках текущего и промежуточного контроля для оценки качества реализации программы подготовки футболистов, содержащие методические рекомендации по планированию, организации и проведению тренировочного процесса игроков в детскоюношеском футболе на протяжении всего периода обучения (6-9 лет, 10-14 лет и 15-17) лет необходимо использовать «Тесты оценки уровня индивидуальной специальной подготовленности игрока», разработанные Российским футбольным союзом.

Тесты оценки уровня индивидуальной специальной подготовленности игрока применяются на протяжении всего периода обучения футболиста, от этапов начальной подготовки до высшего спортивного мастерства. Они решают следующие задачи:

- оценивают успешность освоения игроком того или иного блока программы;
- выявляют сильные (или слабые) стороны индивидуальной подготовленности игрока;
- позволяют рекомендовать выбор игрового амплуа на основании сильных сторон индивидуальной специальной подготовленности (в возрасте 13-14 лет);
- определяют содержание дополнительных индивидуальных тренировочных занятий для игрока с целью устранения выявленных недостатков.

Оценочный материал итогового контроля представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технико-тактической

подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки. Обязательное контрольное тестирование включает:

- нормативы по общей физической подготовке;
- нормативы по специальной физической подготовке;
- нормативы по технической подготовке;
- контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа.

Программа тестирования МБУ ДО СШОР №11 «Зенит-Волгоград» включает в себя комплекс упражнений по общефизической подготовке и специальной. При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкций и создание единых условий выполнения упражнений для всех спортсменов. Контроль и оценка уровня подготовленности по общефизической, специальной и технико-тактической подготовке осуществляется по представленным тестам. В таблицах указаны основные упражнения по видам подготовки и показатели тестирования в баллах, предлагаемые для контроля уровня подготовленности футболистов. Результаты выполнения упражнения отражают уровень развития одного из качеств и оцениваются по 5-балльной шкале.

Представленные в таблицах контрольные нормативы являются переводными. Для перевода на последующий этап обучающиеся должны выполнить определённое количество нормативов, по сумме баллов не ниже оценки «удовлетворительно».

Организация и проведение тестирования.

Тестирование проводят в соответствии с внутренним календарем.

Упражнения (тесты) для оценки силы, общей и скоростной выносливости выполняются без повторения. Для оценки уровня скорости, скоростно-силовых качеств, ловкости и гибкости упражнения повторяются 2 — 3 раза за основу берётся лучший результат.

Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в учебной части школы. При переходе спортсмена в другую спортивную школу она служит основанием для его включения в списки тренировочных групп и дальнейшей спортивной подготовки. Ниже дана краткая инструкция по проведению тестирования юных спортсменов.

Общая физическая подготовка.

Беговые упражнения выполняются с высокого старта. Время старта фиксируется на секундомере по началу движения испытуемого. На выполнение упражнения даются 2–3 попытки, кроме тестов: бег 6 мин, 12 мин, 300 м, 400 м; челночный бег 120 м, 180 м, 10 х 30 м, 7 х 50 м, — где даётся одна попытка, т. к. по длительности и интенсивности выполнение этих тестов требует больших затрат физических сил. Учитывается лучший результат.

- 1). Бег 10 м, 30 м, для оценки скоростных качеств, и бег 50 м, 60 м, 100 м (с высокого старта), для оценки дистанционной скорости, проводят на прямой дорожке стадиона, в спортивной обуви без шипов.
- 2). Челночный бег 3 х 10 м для оценки скоростной выносливости у младших школьников и ловкости у взрослых, проводят на ровной дорожке длиной 12 13 м. Отмеряется 10-метровый участок, начало и конец отмечаются линией (старт, финиш). Спортсмен с высокого старта выполняет три ускорения на этом 10-метровом отрезке, с обеганием стоек. Учитывается время выполнения задания от момента начала движения до пересечения линии финиша.
- 3). Челночный бег 120 м (15+15+30+30+15+15), 180 м (15+15+30+30+30+15+15) и 7 х 50 м – пробегание отрезков в обе стороны с обеганием стоек.
- 4). Челночный бег 10 х 30 м пробегание отрезков в одну сторону с возвращением на старт за 25 с (учитывается среднее время пробегания 10 отрезков).
- 5). Бег 300 м и 400 м, для оценки дистанционной выносливости, проводят на дорожке стадиона с высокого старта по правилам легкоатлетических соревнований. Учитывается время от начала движения до пересечения линии финиша. В младшем школьном возрасте

выносливость определяется по результатам бега на 300 м.

- 6). Бег 6 и 12 мин, для оценки общей выносливости, проводится на дорожке стадиона со стандартным 400-метровым кругом. Промеряется дорожка и размечается на 10-метровые отрезки с нумерацией. По команде все спортсмены начинают непрерывный бег в течение 6, 12 минут. По истечении контрольного времени даётся громкий сигнал (свисток) на окончание движения и фиксируется тот отрезок, где спортсмен услышал сигнал и остановился. Затем проводится подсчёт пройденной дистанции.
- 7). Выпрыгивание вверх с места, для оценки прыгучести, выполняется толчком двумя ногами со взмахом рук от поверхности пола. Измерение выполняется с помощью лентопротяжного механизма Абалакова.
- 8). Прыжок в длину с места, для оценки силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.
- 9). Тройной и пятикратный прыжок с места, для оценки скоростно-силовых качеств, выполняется толчком двумя ногами с промежуточным толчком с одной ноги на другую и приземлением на две ноги. Выполняется на ровной упругой дорожке или на земле.
- 10). Многоскоки, для оценки скоростно-силовых качеств в младшем возрасте, выполняются на ровной дорожке или земле как 8 прыжков-шагов с ноги на ногу.
- 11). Подтягивание на перекладине, для оценки силы, проводится из виса хватом сверху, подтягиванием подбородка к перекладине.

Специальная физическая подготовка.

- 12). Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечёт линию финиша и остановит мяч ногой. Судья на старте фиксирует правильность старта, судья на финише время бега от начала движения до остановки мяча на или за линией финиша.
- 13). Бег 5 х 30 м с ведением мяча выполняется так же, как бег на 30 м с ведением мяча. Все старты с места. Время для возвращения на старт -25 с. В случае нарушения правил прохождения отрезка, футболист возвращается на старт (за счёт 25 с), и упражнение повторяется. Выполняется 1 раз.
- 14). Вбрасывание мяча руками на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даётся три попытки. Учитывается лучший результат.
- 15). Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полёта мяча производится с места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м.

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

Техническая подготовка.

- 16). Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17м (подростки 10–12 лет с 11м). Футболисты 10–15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Юноши 16-18 лет посылают мяч в заданную половину ворот, он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не менее чем в 10 м за воротами. Выполняются по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.
- 17). Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади). Игрок должен вести мяч 20м, далее обвести «змейкой» 4 стойки (первая стойка ставится на расстоянии 10 м от штрафной площади, через каждые 2 м ещё три), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота.

- 18). Передачи мяча выполняются поочерёдно на 25 и 40 м с хода в квадрат 2 х 2 м по два удара правой и левой ногой на каждую дистанцию. По результатам восьми попыток выводится средняя оценка за упражнение.
- 19). Жонглирование мячом выполняется ударами правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъёма), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них хотя бы по одному разу головой, правым и левым бедром.
- 20). Доставание подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак).
- 21). Удар по мячу ногой с рук на дальность выполняется с разбега не более четырёх шагов, не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной 10 м.
- 22). Вбрасывание мяча рукой на дальность выполняется с разбега не более четырёх шагов, не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной 3 м.

Благодаря контролю собираются данные о физическом состоянии, развитии и подготовленности футболиста. С помощью контроля проверяют эффективность применения средств и методик тренировки. Для этого используют различные показатели комплексного контроля.

Оценка кумулятивных изменений в состоянии футболистов, долговременных сдвигов в уровне их тренированности и физической подготовленности осуществляется по абсолютным и относительным показателям. Проводя тестирующие процедуры в системе текущего и этапного контроля, важно соблюдать метрологические требования, которые предусматривают стандартность измерения и условий тестирования, наличия унифицированных оценочных шкал.

Контроль по абсолютным показателям предусматривает измерение результатов тестирования в естественных величинах (метрах, сантиметрах, секундах, ударах в минуту и так далее), сопоставление с оценочными шкалами. Таким образом, динамика результатов определяется переходом из одного уровня, ограниченного средневозрастным диапазоном, в другой.

# НОРМАТИВНЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ И ТЕХНИКЕ ИГРЫ (этап начальной подготовки)

d	<u>о.</u> № Упражнения 8 лет					,		9 лет			10 лет						
Напр		_	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
				Дл	ія полеі	вых игр	оков и в	ратарей	Í				ľ				
	1.	Бет 10 м (сек)	2,2	2,8	2,6	2,4	2,3	2,2	2,7	2,5	2,3	2,2	2,1				
3Ka	2.	Бег 30 м (сек)	6,0	5,9	5,7	5,5	5,3	5,9	5,8	5,6	5,4	5,2	5,8	5,7	5,5	5,3	5,0
TOI	3.	Бет 50 м (сек)	8,8	8,7	8,6	8,4	8,2	8,7	8,6	8,4	8,2	8,0	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8
Tro	4.	Бет 60 м (сек)	10,6	10,5	10,3	10,1	9,9	10,5	10,3	10,1	9,9	9,7	10,3	10,1	9,9	9,7	9,5
Ю	5.	Челночный бег 3 х 10 м (сек)	10,1	10,0	9,8	9,5	9,1	10,0	9,8	9,5	9,1	8,8	9,8	9,5	9,1	8,8	8,6
ая	6.	Челночный бег 120 м (сек)											29,9	29,6	29,3	29,1	28,9
3CK	7.	Челночный бег 180 м (сек)											45,3	45,1	44,9	44,5	44,1
	8.	Бег 300 м (сек)	70	68	66	64	62	66	65	64	63	62	64	63	62	61	60
Общая физическая подготовка	9.	Выпрыгивание вверх по Абалакову(см)											33	34	35	36	37
þв	10.	Прыжок в длину с места (см)	120	130	140	155	160	130	135	145	16	165	130	140	155	165	175
Ща	11.	Прыжок в длину 3х-кратный (см)	390	400	410	420	430	400	410	420	43	440	410	420	430	440	460
00	12.	Многоскоки 8ми-кратные (м)	9,0	9,3	9,5	10,0	10,5	9,5	9,7	10,0	10,	11,0	10,5	11,0	11,5	12,0	12,5
	13.	Подтягивание на перекладине	1	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
					Д	ля поле	вых игр	оков									
	14.	Вбрасывание мяча руками (м)	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12
СФП				,	Для пол	певых и	гроков і	и вратар	ей								
Cd	15.	Удары по мячу на дальность.	16	18	20	22	24	20	22	24	26	28	26	28	30	32	34
		Сумма ударов правой и левой															
	16.	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8
					Д.	ля поле	вых игр	оков									
одг.	17.	Удары по воротам на точность	1	1	2	3	4	1	2	3	4	5	2	3	4	5	6
ехн. подг.	18.	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	8,5	8,3	8,1	7,9	7,6	8,3	8,1	7,9	7,7	7,4	8,1	7,9	7,7	7,5	7,2
I	19.	Жонглирование мячом	2	3	4	5	6	3	4	5	6	8	3	5	6	7	9

# НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ И ТЕХНИКЕ ИГРЫ (учебно-тренировочный этап)

		Упражнения		1	1 ле	T		\		2 ле				1	3 ле	Т			]	4 ле	Г			1	15 ле	Γ	
Напр.	№		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
			ı					Д	Для полевых игроков и вр				врато	прей			<u> </u>					L.					
		Бег 10 м (сек)	2,6	2,4	2,2	2,1	2,0	2,5	2,3	2,1	2,0	1,9	2,4	2,2	2,0	1,9	1,8	2,1	2,0	1,9	1,8	1,7	2,1	2,0	1,9	1,8	1,7
		Бег 30 (сек)	5,7	5,5	5,3	5,1	4,9	5,5	5,4	5,2	5,0	4,8	5,4	5,2	5,0	4,8	4,5	4,9	4,8	4,7	4,5	4,3	4,8	4,7	4,6	4,4	4,2
		Бег 50 м (сек)	8,4	8,3	8,1	7,9	7,7	8,2	8,1	7,9	7,7	7,5	8,0	7,9	7,7	7,5	7,3	7,7	7,4	7,2	7,0	6,8	7,7	7,4	7,2	7,0	6,8
		Бег 60 м (сек)	10,0	9,8	9,7	9,5	9,3	9,8	9,5	9,3	9,0	8,8	9,5	9,0	8,8	8,6	8,4	8,8	8,4	8,2	8,0	7,7	8,4	8,2	8,0	7,7	7,5
		Бег 100 м (сек)																14,2	14	13,8	13,6	13.4	14,2	14	13,8	13,6	13.4
g		Челночный бег 120 м (сек)	29,2	28,9	28,7	28,4	28,2	27,6	27,4	27,1	26,8	26,6	27,5	27,3	27,0	26,7	26,5	27,3	27,1	26,9	26,5	26,3	26,4	26,2	25,9	25,6	25,4
подготовка		Челночный бег 180 м (сек)	44,7	44,4	44,1	43,9	43,7	42,2	41,9	41,6	41,3	41,1	41,5	41,3	41,0	40,7	40,5	40,4	40,2	39,9	39,6	39,4	38,6	38,4	38,1	37,8	37,6
OTO		Челночный бег 7 х 50 м (сек)											71	70	69	68	66	70	69	68	66	65	69	68	67	65	63
ΤŢĆ		Бег 300 м (сек)	63	62	61	59	57	61	60	59	57	55															
		Бег 400 м (сек)											77	76	74	72	70	76	74	72	70	67	68	67	66	65	64
сая		Бег 6 мин (м)	1100	1150	1200	1300	1400	1200	1250	1300	1400	1500	1300	1350	1400												
eci		Тест Купера 12 мин:											2500	2600	2700	2800	2900	2700	2800	2900	3000	3100	2950	3000	3050	3100	3150
физическая		Нападающие, защитники (м)																									
 DM3		Полузащитники (м)																					2950	3000	3100	3150	3200
		Вратари (м)																					2700	2750	2800	2850	2900
Ща		Выпрыгивание вверх по	33	34	35	36	37	36	37	38	39	40	38	39	40	41	42	41	42	43	44	45	48	49	50	51	52
Общая		Абалакову (см)																									
		Прыжок в длину с места (см)	140	150	165	175	185	160	170	185	190	200	180	190	200	210	220	190	200	210	220	230	200	210	220	230	240
		Прыжок в длину 3х-кратный	450	460	480	505	525	480	490	500	520	545	520	530	550	570	590	560	570	590	615	635					
		Прыжок в длину 5ти-кратный																					10,5	11,0	11,5	12,0	12,3
		Подтягивание на	2	3	4	5	6	3	4	5	6	7	4	5	6	7	8	5	6	7	8	9	6	7	8	9	10
		перекладине																									

# НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ И ТЕХНИКЕ ИГРЫ (учебно-тренировочный этап)

ъ.	№	Упражнения			11 ле	ет			-	12 л	ет				3 ле	Т			1	4 ле	Т			1	5 ле	Т	
Напр.				1 2	3	4	5	1	1 2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
										Для г	олев	вых и	гроко	16									•				
	18.	Бег 5х30м с ведением мяча						38,0	36,0	33,0	31,0	29,0	34,0	33,0	32,0	30.0	28,0	32,0	31.0	30,0	29,0	27,0	31,0	30,0	29,0	28,0	26,0
	19.	Вбрасывание мяча руками (м)	9	10	11	13	15	10	11	12	15	17	11	12	15	16	18	13	14	15	17	19	15	16	17	19	21
СФП								Дл	ія по	левы	іх игр	роков	в и вр	атар	ей												
C	20.	Удары по мячу на дальность	32	34	36	38	40	34	38	42	46	50	44	48	54	60	64	54	60	64	70	74	60	64	68	70	75
		Сумма ударов пр. и лев. ногой																									
	21.	Бег 30м с ведением мяча (сек)	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,9	5,8	5,6	5,4	5,2	5,7	5,6	5,4	5,2	5,0	5,5	5,4	5,2	5,0	4,8
									4	Для г	олев	вых и	гроко	16													
	22.	Удары по воротам на точность	3	4	5	6	7	4	5	6	7	8	2	3	4	5	6	3	4	5	6	8	4	5	6	7	8
В	23.	Ведение мяча, обводка стоек и	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	9,0	9,8	8,8	8,6	8,4	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	8,4	8,2	7,9	7,7	7,5	8,2	8,0	7,8	7,5	7,3
)BK		удар по воротам (сек)																									
OTC	24.	Точность передач 25м и 40м																					2	4	6	8	10
ПЩ		(сумма очков 8 передач)																									
)11	25.	Жонглирование мячом	4	5	7	9	10	7	9	11	12	14	12	14	16	18	20	18	20	21	23	25					
кая										Д	ля вр	oamaj	рей														
[cc]	26.	Доставание подвешенного мяча											40	42	43	44	45	42	44	46	48	50	44	46	48	50	55
Техническая подготовка		кулаком (см)																									
ex	27.	Удар по мячу ногой с рук на											26	27	28	29	30	30	32	34	36	38	32	34	1 :	36	38
L		дальность (м)																							40		
	28.	Выбрасывание мяча рукой на	14	15	16	17	18	15	16	17	18	19	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	23	24	25	26	27
		дальность (м)																									

## НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ И ТЕХНИКЕ ИГРЫ

(этап совершенствования спортивного мастерства)

.dı	3.0	Упражнения			16 лет					17 лет					18 лет		
Напр.	№		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	I			,	Для пол	евых и	гроков	и врат	арей			'					
	1.	Бет 10 м (сек)	2,0	1,9	1,8	1,7	1,6	2,0	1,9	1,8	1,7	1,6	2,0	1,9	1,8	1,7	1,6
	2.	Бег 30 м (сек)	4,8	4,7	4,6	4,4	4,1	4,7	4,6	4,5	4,3	4,0	4,5	4,4	4,3	4,2	4,0
	3.	Бег 50 м (сек)	7,0	6,9	6,8	6,7	6,6	6,9	6,8	6,7	6,6	6,5	6,8	6,7	6,6	6,5	6,4
	4.	Бег 60 м (сек)	8,2	8,0	7,8	7,6	7,4	8,1	7,8	7,6	7,4	7,3	8,0	7,7	7,5	7,4	7,2
а	5.	Бег 100 м (сек)	14,0	13,8	13,6	13,4	13.2	13,6	13,5	13.4	13,2	12,9	13.4	13,2	12,9	12,8	12,6
подготовка	6.	Челночный бег 120 м (сек)															
OTC	7.	Челночный бег 180 м (сек)	38,5	38,3	38,0	37,7	37,5	38,4	38,2	37,9	37,6	37,4	38,2	38,0	37,7	37,4	37,2
Щ	8.	Челночный бег 10 х 30 м (сек)	51	49	47	45	43	50	48	46	44	42	49	47	45	43	41
	9.	Челночный бег 7 х 50 м (сек)	67	65	62	60	59	66	64	61	59	58	64	62	60	59	58
физическая	10.	Бег 400 м (сек)	65	64	63	62	61	63	62	61	60	59	62	61	60	59	58
Iec	11.	Бег 6 мин (м)															
3Ис	12.	Тест Купера 12 мин:	3000	3050	3100	3150	3200	3050	3100	3150	3200	3250	3050	3100	3150	3200	3300
фи		Нападающие, защитники (м)															
ая		Полузащитники (м)	3000	3050	3100	3200	3250	3000	3100	3200	3250	3300	3000	3100	3200	3300	3400
Общая		Вратари (м)	2750	2800	2850	2900	2950	2800	2850	2900	2950	3000	2900	2950	3000	3050	3100
Ō	13.	Выпрыгивание вверх по Абалакову	49	50	51	52	53	49	50	51	52	53	49	50	51	52	53
		(CM)															
	14.	Прыжок в длину с места	210	220	230	240	250	220	230	240	250	260	230	240	250	260	270
	15.	Прыжок в длину 5ти-кратный	11,0	11,5	12,0	12,5	13.0	11,5	12,0	12,5	13.0	13,5	12,0	12,5	13.0	13,5	14,0
	16.	Подтягивание на перекладине	8	9	10	11	12	9	10	12	13	14	10	12	13	14	16

## НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ И ТЕХНИКЕ ИГРЫ

(этап совершенствования спортивного мастерства)

		***	(-					TIMBLIOTO	г						1.0		
пр.		Упражнения			16 лет					17 лет					18 лет		
Напр.	No		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
						Для	полевых	игроков									
	17.	Бег 5х30м с ведением мяча (сек)	30,0	29,0	28,0	27,0	24,0	28,0	27,0	26,0	25,0	23,0	27,0	26,0	25,0	24,0	22,0
	18.	Вбрасывание мяча руками (м)	17	18	19	21	23	20	21	22	23	25	21	22	23	25	27
СФП					Для	я полев	ых игрон	сов и врап	парей								
	19.	Удары по мячу на дальность Сумма ударов пр. и лев. ногой	64	70	74	80	84	70	74	80	84	88	72	76	80	85	90
	20.	Бег 30м с ведением мяча (сек)	5,1	5,0	4,9	4,8	4,6	5,0	4,9	4,8	4,7	4,5	4,9	4,8	4,7	4,6	4,4
						Для	полевых	: игроков									
<u> ۳</u>	21.	Удары по воротам на точность	2	3	4	5	6	3	4	5	6	7	4	5	6	7	8
TOBK	22.	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	8,2	7,9	7,7	7,4	7,2	8,0	7,7	7,5	7,2	7,0	7,7	7,5	7,2	7,0	6,8
подготовка	23.	Точность передач 25м и 40м (сумма очков 8 передач)	4	6	8	10	12	6	8	10	12	14	8	10	12	14	16
							Для врап	<u> 1</u> арей									
1ческ	24.	Доставание подвешенного мяча кулаком (см)	42	45	50	55	58	45	50	55	58	60	50	55	58	60	62
Техническая	25.	Удар по мячу ногой с рук на дальность (м)	34	36	38	40	42	36	38	40	42	44	36	40	42	44	46
	26.	Выбрасывание мяча рукой на дальность	24	25	26	27	30	24	25	27	30	32	24	26	30	32	34

# 15. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий.

При проведении учебно-тренировочного занятия необходимо выполнять следующие требования безопасности:

- 15.1.Общие требования безопасности.
- 1). К занятиям по футболу допускаются обучающиеся с 7 лет и старше, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 2). При проведении занятий по футболу соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 3\_. При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
- травмы при выполнении упражнений с неисправным спортивным оборудованием (снарядами, инвентарем), а также при выполнении упражнений без страховки;
  - травмы при выполнении упражнений без соответствующей экипировки;
  - травмы при падении на скользком или твердом покрытии;
  - травмы при невыполнение команд и указаний тренера-преподавателя.
- 4). В спортивной школе должна быть аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- 5). При проведении занятий по футболу необходимо соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- 6). При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации МБУ ДО СШОР № 11 «Зенит-Волгоград». При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом директору МБУ ДО СШОР № 11 «Зенит-Волгоград».
- 7). В процессе занятий лица, осваивающие дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.
- 8). Лица, осваивающие дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми проводится внеплановый инструктаж по охране труда.
  - 9). Инструкция по охране труда находится в спортивном школе на стенде.
  - 15.2. Требования безопасности перед началом занятий.
  - 1). Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2). Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот.
- 3). Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на поле или спортивной площадке.
- 4). Провести оптимальную разминку, если занятия в спортивном зале, тщательно его проветрить.
  - 15.3. Требования безопасности во время занятий.
  - 1). Для различных частей тела проверить наличие каждого элемента экипировки.
- 2). Не допускать выполнение упражнения без тренера-преподавателя, а также без страховки.
  - 3). Обеспечить чистоту, исправность и своевременность применения экипировки.
- 4). Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.
  - 5). Строго выполнять правила проведения игры.
  - 6). Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

- 7). При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 8). Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

#### 15.4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

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

#### 15.5. Требования безопасности по окончании занятий.

- 1). Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
- 2). Если занятия проводились в спортивном зале, тщательно его проветрить.
- 3). Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерскопреподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормами условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
  - при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

#### ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

#### Библиографический список:

- 1. Губа В.П. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности: Учебное пособие / В.П. Губа, А.В. Лексаков. М.: Советский спорт, 2012.-176с.
- 2. Губа В.П. Теория и методика футбола: учебник / В.П. Губа, А.В. Лексаков. М.: Советский спорт, 2013.-536 с.
- 3. Золотарёв А.П. Подготовка спортивного резерва в футболе. 2-е изд. / А.П. Золотарёв.-Краснодар, 2000. 77c.
- 4. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки. М.: Советский спорт, 2010.
- 5. Краснощеков В.В. Контроль в процессе многолетней подготовки футболистов / В.В. Краснощеков // Актуальные вопросы формирования системы подготовки спортивного резерва. М.: ФГБУ ФЦПСР, 2012.
- 6. Кузнецов А.А. Футбол: Настольная книга детского тренера / А.А. Кузнецов. М.: ПРОФИЗДАТ, 2011.-407c.
- 7. Лексаков А.В., Власов А.Е., Калинин Е.М., Кочешков Н.А. Разработка научно-обоснованных предложений по совершенствованию спортивной подготовки футболистов 15-17 лет на современном этапе развития футбола. Научно □исследовательская работа М.: 2017.
- 8. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: Учебное пособие. Киев: Олимпийская литература, 1999. 317с.
- 9. Петухов, А.В. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов / А. В. Петухов. М.: Советский спорт, 2006. 232 с.
- 10. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2т. / В.Н. Платонов. М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021.
- 11. Программа подготовки футболистов 6-9 лет / Российский футбольный союз.
- 12. Программа подготовки футболистов 10-14 лет / Российский футбольный союз.
- 13. Программа подготовки футболистов 15-17 лет / Российский футбольный союз.
- 14. Сучилин, А. А. Подготовка олимпийского резерва в футболе: учебник / Сучилин А. А. Олимп. ком. России, Поволж. олимп. акад. Волгоград: Принт, 2017. 236 с.
- 15. Тесты для оценки уровня индивидуальной специальной подготовленности игрока: методические рекомендации / Российский футбольный союз, 2020.
- 16. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденного приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 1000.
- 17. Футбол: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Российский футб. союз. М.: Советский спорт, 2011.
- 18. Футбол: Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. М.: Физкультура, образование и наука, 1999.
- 19. Футбол: Программа для футбольных академий, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / Под общей редакцией д.п.н., профессора, заслуженного работника высшей школы РФ В.П. Губы. М.: Человек, 2015. 208 с.
- 20. Шамардин А.И. Учебная программа для спортивных школ и групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения: Учебно-метод. пособие / А.И. Шамардин, А.П. Герасименко, И.Н. Новокщенов.- Волгоград: ФГОУ ВПО ВГАФК, 2008.- 152с.

## приложения

## ГОДОВОЙ ПЛАН

подготовки команды	г.р. этапа	в период с	по	2023 года
Грецер-преподаратель:				

																				1.4											
																	говки рогра	_			Γ										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	ювок 15	16 H	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	Кан	нику.				Ü	,		OK 5		U-14.						<u> </u>		<u> </u>		1	1		12.		20				30	31
<b>JP</b>																															
Январь								. 1	. 2	. 3	4	.5			9 .	oe	7.	8 .	6.			. 10	၁	Трен. 11	Трен. 12	. 13			. 14	၁ခ	ı. 1
Ян	Вых.	Вых.	Вых.	Вых.	Вых.	Вых.	Вых.	Трен.	Трен.	Трен.	Трен. 4	Трен.	Bых.	Игра	Трен.	фитнес	Трен.	Трен. 8	Трен.	Bbix.	Игра	Трен. ]	фитнес	нэс	нәс	Трен.	Вых.	Игра	Трен.	фитнес	Трен.
														И	T	ф	$\Gamma_{ m I}$	$\Gamma_{ m I}$	T	B	И	T	ф	T	$\Gamma_{ m I}$			И	$T_{ m I}$	ф	$T_{\rm J}$
	БЛ	ОК2.	. U	-14.	Такт	ика.	Обос	трян	ощи	е пере	едачи	с фла	нгов.													БЛС	K 5.				
Февраль	- \								,						0	1			12		3	14						- >			
евр	н. 2	н. 3	ن	a	н. 4	нес	н. 5	н. 6	н. 7	į	ಡ	н. 8	нес	н. 9	н. 1	н. 1	ن	3	н. 1	нес	н. 1	н. 1	ن	٠,	8	н. 1	ЭН	н. 2			
Ф	Трен.	Трен.	Вых.	Игра	Трен.	фитнес	Трен.	Трен.	Трен.	Вых.	Игра	Трен.	фитнес	Трен.	Грен. 10	Трен. 11	Вых.	игра	Трен.	фитнес	Трен. 13	Трен.	Beix.	Вых.	игра	Трен.	фитнес	Трен.			
		OK 5									ыка				opon		, ,						, ,				Гурни				
_	Dar				Tuki	III.	Порс	лод	01 00	орон	DI K u	ranc r		unii n																	
Март	3	4			8	oe e	9		7			∞	ан.	6	10	11			ган.	12	13	14	Ħ		1	7	3		4	2	дε
M	Трен.	Трен.	Beix.	Игра	Трен.	фитнес	Трен.	Beix.	Трен.	Beix.	Игра	Трен.	Диспан.	Трен. 9	Трен. 10	Трен. 11	Вых.	Игра	Восстан.	Трен. 12	Трен. 13	Трен. 14	отъезд	заезд	Игра 1	Игра 2	Игра 3	Вых.	Игра 4	Игра 5	отъезд
	$T_{ m I}$	$T_{ m I}$	Bı	И	T	ф	$T_{\mathrm{F}}$	Bı	$T_{ m I}$	Bı	Иъ	$_{ m II}$	Щ	$_{ m IL}$	$T_{ m I}$	$_{ m IL}$	Bı	П	Ba	T	$T_{ m I}$	$T_{ m I}$	OT	38	И	И	И	Bı	И	Иъ	Ю
		1	БЛО	OK 3		U-14	. Тан	стика	ı. Вза	аимод	цейств	вие в .	тиния	X																	
ель			H.						н.							Н.		,					H.		0	1	7			H.	
Апрель	ζ.	ن	ста	н. 1	eg G	н. 2	ζ.	a	ста	н. 3	н. 4	ಡ	н. 5	ζ.	ä	ста	н. 6	н. 7	ಡ	Н. 8	ڼ	ಡ	ста	н. 9	н. 1	н. 1	н. 1	نا	ā	ста	
A	Вых.	Вых.	Восстан.	Трен.	Игра.	Трен.	Beix.	Игра	Восстан.	Трен. 3	Трен. 4	Игра	Трен. 5	Вых.	Игра	Восстан.	Трен. 6	Трен. 7	Игра	Трен. 8	Вых.	Игра	Восстан.	Трен. 9	Трен. 10	Трен. 11	Трен. 12	Beix.	Игра	Восстан.	
				OK 6			Так				L						ľ										L				
			Dale			1 7.		ma	. 1 -т	3 3																					
Май	13	14		2			ган.	3			4			ган.	2	9		7			ган.	∞	6		10			ган.	11	12	
2	Трен.	Трен.	Трен.	Трен.	Вых.	Игра	Восстан.	Трен.	Bых.	Игра	Трен.	Beix.	Игра	Восстан.	Трен.	Трен.	Игра	Трен.	Вых.	Игра.	Восстан.	Трен. 8	Трен.	Игра.	Трен. 10	Вых.	Игра.	Восстан.	Трен. 11	Трен. 12	Игра
	$T_{ m I}$	$T_{ m I}$	$T_{ m I}$	T	Bı	И	B	$T_{ m I}$	Bı	П	$T_{ m I}$	Ві	П	B	$T_{ m I}$	$T_{ m I}$	И	$T_{ m I}$	Bı	И	B	$T_{ m I}$	$T_{ m I}$	И	$T_{ m I}$	Bı	И	B	$T_{ m I}$	T	И

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	Бло	ж 6.	U-1	4		Бло	к 1.	U-	14.	Гакти	ка. За	верш	ения а	атак.																	
Июнь	Трен. 13	Bbix.	Игра	Восстан.	Трен. 14	Трен. 1	Игра	Трен. 2	B <sub>bix</sub> .	Игра	Восстан.	Bыx.	Трен. 3	Трен. 4	Трен. 5	Bых.	Игра	Восстан.	Трен. 6	Трен. 7	Трен. 8	Трен. 9	Bыx.	Игра	Трен. 10	Трен. 11	Трен. 12	Трен. 13	Трен. 14	Bых.	

Планирование учебно-тренировочного процесса в период с июля по декабрь составляется аналогично с использованием повторного прохождения указанных БЛОКОВ. Последовательность блоков определяется в зависимости от условий проведения учебно-тренировочного процесса.

TT	~		U	
Итого за	VYENHA-TI	nehunnra	чныи	LUI.
minut of our	y icomo i	pennpobo		т од.

- 1) учебно-тренировочных занятий \_\_\_\_;
- 2) игр \_\_\_\_;
- 3) выходных дней и каникул \_\_\_\_;
- 4) врачебный контроль и нормативы \_\_\_\_\_.

#### Условные обозначения:

**Трен.** – тренировка

Вых. – день отдыха

Восстан. – восстановительная тренировка после игры с теоретическим занятием (разбор игры)

Норматив. – дни сдачи контрольно-переводных нормативов.

**Диспан.** – дни прохождения медицинской комиссии

## РАБОЧИЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

подготов	ки команды	г.р. этапа	в период с	по	2023 года
БЛОК2.	U-14. Тактика. Обострян	ющие передачи с флангов.	Тренер-препод	аватель:	

Дни цикла	№ трен. по прогр.	Дата/день недели	Задачи (основные и дополнительные	Примерные средства	Величина нагрузки	Время проведения	Место проведения
		педели		подготовки	пагрузки	проведения	проведения
1	1	Ср. 27.09	1) Развитие скоростно-силовых способностей		средняя	17:00-18:30	стадион
			2) Обучение ТТД при выполнении обостряющих передач с				«Зенит»
			фланга с последующим завершением.				
			3) Обучение взаимодействиям в линии обороны при				
2	2	Чт. 28.09	передачах с фланга (принципы зонной обороны)  1) Развитие баланса и силы		оронияя	17:00-18:30	
<i>_</i>	<u> </u>	41. 28.09			средняя	17:00-18:30	стадион «Зенит»
			фланга с последующим завершением. Обучение				«Эснит»
			взаимодействиям в линии обороны при передачах с фланга				
			(принципы зонной обороны)				
			3) Совершенствование технике игры головой				
3	3	Пт. 29.09	1) Развитие стартовой скорости		средняя	15:00-16:30	стадион
			2) обучение командным действиям для развития атаки				«Зенит»
			флангом с последующим завершением передачи с фланга				
			(прострел/подача)				
4	-	Сб. 30.09		нь отдыха			
5	-	Bc. 1.10	Календарная игра - Первенство Волгограда		высокая	13:00-14:30	стадион «Зенит»
6	-	Пн. 2.10	восстановление организма после игры:		малая	17:00-18:30	стадион
			1) Обучение командным ТТД (теория – разбор игры)				«Зенит»
			2) Развитие гибкости, координации, ловкости				
			3) Совершенствование индивидуальных ТТД				
7	4	Вт. 3.10	1) Развитие баланса и силы, стартовой скорости		средняя	17:00-18:30	стадион
			2) Обучение групповым ТТД в атаке и обороне при атаке				«Зенит»
			флангом				
0	_	G 410	3) Совершенствование игры головой			17.00 10.20	
8	5	Cp. 4.10	1) Развитие стартовой скорости		средняя	17:00-18:30	стадион
			2) Совершенствование ТТД при выполнении обостряющих передач с фланга с последующим завершением.				«Зенит»
			3) Совершенствование взаимодействий в линии обороны при				
			гот совершенетвование взаимоденствии в линии обороны при				

			передачах с фланга (принципы зонной обороны)				
9	6	Чт. 5.10	1) Развитие баланса и силы	cpe	дняя	17:00-18:30	стадион
			2) Обучение ТТД при выполнении обостряющих передач с				«Зенит»
			фланга с последующим завершением. Обучение				
			взаимодействиям в линии обороны при передачах с фланга				
			(принципы зонной обороны)				
			3) Совершенствование технике игры головой				
10	7	Пт. 6.10	1) Развитие стартовой скорости	сре	дняя	15:00–16:30	стадион
			2) обучение командным действиям для развития атаки				«Зенит»
			флангом с последующим завершением передачи с фланга				
			(прострел/подача)				
			3) Совершенствование техники игры головой				
11	-	Сб. 7.10		ь отдыха			
12	-	Bc. 8.10	Календарная игра - Первенство Волгограда	выс	сокая	13:00-14:30	стадион
						15.00.10.50	«Электроник»
13	-	Пн. 9.10	Восстановление организма после игры:	Mä	лая	17:00-18:30	стадион
			1) Обучение командным ТТД (теория – разбор игры)				«Зенит»
			2) Развитие гибкости, координации, ловкости				
4.4		D 1010	3) Совершенствование индивидуальных ТТД			15.00.10.20	
14	8	Вт. 10.10	1) Развитие баланса и силы, стартовой скорости	cpe	дняя	17:00-18:30	стадион
			2) Совершенствование групповых ТТД в атаке и обороне при				«Зенит»
			атаке флангом				
15	9	C= 11.10	3) Совершенствование игры головой 1) Развитие стартовой скорости		777.00	17:00-18:30	ото изхозу
15	9	Ср. 11.10	2) Совершенствование ТТД при выполнении обостряющих	Сре	дняя	17:00-18:50	стадион «Зенит»
			передач с фланга с последующим завершением.				«Эснит»
			3) Совершенствование взаимодействий в линии обороны при				
			передачах с фланга (принципы зонной обороны)				
16	10	Чт. 12.10	1) Развитие баланса и силы	cne	дняя	17:00-18:30	стадион
10	10	11. 12.10	2) Совершенствование ТТД при выполнении обостряющих		дии	17.00 10.50	«Зенит»
			передач с фланга с последующим завершением.				((Sellill))
			Совершенствование взаимодействий в линии обороны при				
			передачах с фланга (принципы зонной обороны)				
			3) Совершенствование технике игры головой				
17	11	Пт. 13.10	1) Развитие стартовой скорости	cpe	дняя	15:00–16:30	стадион
			2) Совершенствование командных действий для развития				«Зенит»
			атаки флангом с последующим завершением передачи с				
			фланга (прострел/подача)				

			3) совершенствование техники игры головой				
18	-	Сб. 14.10		ь отдыха			
19	-	Bc. 15.10	Календарная игра - Первенство Волгограда		высокая	13:00-14:30	стадион «Нефтяник»
20	1	Пн. 16.10	восстановление организма после игры: 1) Обучение командным ТТД (теория – разбор игры) 2) Развитие гибкости, координации, ловкости 3) Совершенствование индивидуальных ТТД		малая	17:00-18:30	стадион «Зенит»
21	12	Вт. 17.10	1) Развитие баланса и силы, стартовой скорости 2) Совершенствование групповых ТТД в атаке и обороне при атаке флангом 3) Совершенствование игры головой		средняя	17:00-18:30	стадион «Зенит»
22	1	Ср. 18.10	Перенесенная игра - Первенство Волгограда		высокая	13:00-14:30	стадион «Зенит»
23	13	Чт. 19.10	1) Развитие баланса и силы 2) Совершенствование ТТД при выполнении обостряющих передач с фланга с последующим завершением. Совершенствование взаимодействий в линии обороны при передачах с фланга (принципы зонной обороны) 3) Совершенствование технике игры головой		малая	17:00-18:30	стадион «Зенит»
24	14	Пт. 20.10	1) Развитие стартовой скорости 2) Совершенствование командных действий для развития атаки флангом с последующим завершением передачи с фланга (прострел/подача) 3) совершенствование техники игры головой				стадион «Зенит»
25	-	Сб. 21.10	Ден	ь отдыха			
26	-	Bc. 22.10	Перенесенная игра - Первенство Волгограда		высокая	13:00-14:30	стадион «Зенит»
27	14	Пн. 23.10	восстановление организма после игры: 1) Обучение командным ТТД (теория – разбор игры) 2) Развитие гибкости, координации, ловкости 3) Совершенствование индивидуальных ТТД		малая	17:00-18:30	стадион «Зенит»

Приложение №3 **ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ И БОРЬБУ С НИМ**ап спортивной Солевжание мероприятия и его форма

Этап спортивной	Содержание мероприятия и его форма	Сроки	Рекомендации по проведению мероприятий
подготовки		проведения	
Начальной подготовки	1. Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в	Составление отчета о проведении мероприятия: программа,
		год	фото/видео
	2. Теоретическое занятие «Ценности спорта.	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое
	Честная игра»		обеспечение учреждении
	3. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
		назначению	
	4. Родительское собрание «Роль родителей в	1 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по
	процессе формирования антидопинговой		антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить
	культуры»		родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов.
	5. Семинар для тренеров «Виды нарушений	1 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое
	антидопинговых правил», «Роль тренера и		обеспечение в комитете по ФКиС
	родителей в процессе формирования		
	антидопинговой культуры»		
Учебно-тренировочный	1. Спортивные соревнования под девизом	1-2 раза в	Составление отчета о проведении мероприятия: программа,
этап (этап спортивной	«Честная игра»	год	фото/видео
специализации)	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть
		1	системы антидопингового образования.
	4. Проверка лекарственных препаратов	1 раз в	Научить юных спортсменов проверять лекарственные
	(знакомство с международным стандартом	квартал	препараты через сервисы по проверке препаратов в виде
	«Запрещенный список»)	III III I	домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3
			лекарственных препарата для самостоятельной проверки
			дома).
	4. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды	1 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое
	нарушений антидопинговых правил»	т раза в год	обеспечение в комитете по ФКиС
	5. Родительское собрание «Роль родителей в	1 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по
	процессе формирования антидопинговой	т раза в год	антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить
			родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы	культуры» 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 non n row	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть
	1. Онлаин обучение на саите г уСАДА	1 раз в год	
совершенствования	2 C	1.2	системы антидопингового образования.
спортивного мастерства	2. Семинар «Виды нарушений антидопинговых	1-2 раза в	Согласовать с ответственным за антидопинговое
и высшего спортивного	правил» «Процедура допинг-контроля»	год	обеспечение в комитете по ФКиС
мастерства			

#### **РЕЦЕНЗИЯ**

на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по футболу муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Спортивной школы олимпийского резерва № 11 «Зенит-Волгоград» г. Волгограда

> Автор — А.В. Неретин. кандидат педагогических наук, директор МБУ ДО СШОР №11 «Зенит-Волгограл»

Представленная программа содержит все необходимые разделы, рекомендованные для включения в дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, и разработана на основе Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ, Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федерального закона от 30.04.2021 №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» и Федеральный закон «Об образовании в РФ», Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Футбол», Требований к структуре и содержанию примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе к их теоретическим и практическим разделам применительно к каждому этапу спортивной подготовки, включая сроки реализации таких этапов и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 №1000, .

В пояснительной записке раскрывается актуальность программы, основы организации работы и особенности занятий по различным разделам и темам. В теоретической части этой программы указаны характерные черты многолетней подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Перечислены основные задачи программы и задачи каждого этапа подготовки, указаны критерии оценки выполнения программы на этапах многолетней спортивной подготовки.

В учебно-тематическом плане представлено почасовое распределение материала по разделам. В теоретической части подробно описаны содержание материала, применяемые дидактические средства и методы, определено содержание учебно-тренировочного процесса, его уровень и направленность с учётом специфики футбола. Разносторонняя подготовленность юных спортсменов МБУ ДО СШОР №11 «Зенит-Волгоград» достигается благодаря правильно спланированной системе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. В программе указаны условия зачисления в спортивную школу и контрольнопереводные нормативы по этапам подготовки.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ: дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по футболу муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Спортивной школы олимпийского резерва №11 «Зенит-Волгоград» г. Волгограда соответствует всем требованиям и может быть использована для реализации учебно-тренировочного процесса на всех этапах спортивной подготовки, включая этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства.

Доцент кафедры теории и методики спортивных игр

кандидат педагогических наук

Д.В. Таможников

Подпись доцента кафедры ТиМ спортивных игр, к.п.н. Таможникова Д.В. удостоверяю.

Начальник управления кадров и делопроизводства ФГБОУ ВПО «ВГАФК» Кочетова Л.В.