

Муниципальное бюджетное учреждение  
спортивной подготовки «Спортивная школа «Рубцовск»



УТВЕРЖДАЮ

Директор

И.М. Суханов

Пр. № 47 от « 18 » 06 2021

ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
по виду спорта  
**ФУТБОЛ**

Разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (приказ Минспорта Российской Федерации от 25.10. 2019 г. № 880)

**Срок реализации программы:**

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений при условии совершенствования спортивной квалификации.

Составители программы:

Т.И. Чебан – заместитель директора по спортивной подготовке

Рубцовск, 2021 год

## Содержание

### **I. Пояснительная записка.**

- 1.1. Содержание программы, цели и задачи.
- 1.2. Характеристика вида спорта футбол и его особенности.
- 1.3. Особенности организации тренировочного процесса футболистов.
- 1.4. Структура системы многолетней подготовки футболистов

### **II. Нормативная часть.**

- 2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки.
- 2.2. Соотношение объемов видов подготовки.
- 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности.
- 2.4. Режимы тренировочной работы.
- 2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.
- 2.6. Предельные тренировочные нагрузки.
- 2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности
- 2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.
- 2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.
- 2.10. Объем индивидуальной и спортивной подготовки.
- 2.11. Структура годичного цикла (название, продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)
- 2.12. Перечень тренировочных сборов

### **III. Методическая часть.**

- 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.
- 3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.
- 3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.
- 3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.
- 3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.
- 3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.
- 3.7. Планы применения восстановительных средств.
- 3.8. Планы антидопинговых мероприятий.
- 3.9. Планы инструкторской и судейской практики.

### **IV. Система контроля и зачётные требования.**

- 4.1. Критерии спортивной подготовки на различных этапах.
- 4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки.
- 4.3. Виды контроля подготовленности.
- 4.4. Комплексный контроль

### **V. Перечень информационного обеспечения.**

# **I. Пояснительная записка**

## **1.1. Содержание программы, цели и задачи**

Программа предназначена для стандартизации тренировочно-соревновательной деятельности лиц, проходящих спортивную подготовку и оказания методической помощи тренерам, работающим с футболистами.

*Основными задачами реализации Программы являются:*

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья занимающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;

*Программа направлена на:*

- отбор одаренных детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- обучение на этапах по программам спортивной подготовки;
- получение спортсменами знаний в области футбола, освоение правил и тактики ведения мяча в футболе, изучение истории футбола, опыта мастеров прошлых лет;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы;
- осуществление подготовки спортсменов 1 спортивного разряда, КМС, спортсменов высокой квалификации, а также подготовки резерва в сборные команды Алтайского края и Российской Федерации.

Программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели тренировочных занятий в году. Программа рассчитана для групп начальной подготовки (НП), групп тренировочного этапа (ТГ) и групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

Настоящая программа состоит из двух частей:

*Первая часть программы* - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической, специально-физической, технико-тактической подготовке, программу теоретической подготовки, систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику по годам спортивной подготовки на этапах ТГ и ССМ. Особое внимание уделено контрольно-переводным нормативам по годам спортивной подготовки.

*Вторая часть программы* - методическая, которая включает программный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам спортивной подготовки и в годичном цикле, рекомендации по объёму тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, организации медицинского и педагогического контроля.

*Результатом освоения Программы* является приобретение лицами, проходящими спортивную подготовку знаний, умений и навыков в следующих предметных областях:

- в области теории и методики физической культуры и спорта;
- в области общей и специальной физической подготовки;
- в области избранного вида спорта футбол;
- в области освоения других видов спорта и подвижных игр;
- в области технико-тактической и психологической подготовки;

Программа спортивной подготовки по виду спорта футбол для МБУ СП «СШ «Рубцовск» (далее – Программа) разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол (приказ Минспорта России от 27 марта 2013 г. № 147).
- Приказ № 645 от 16 августа 2013 г. «Об утверждении порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные РФ и осуществляющие спортивную подготовку».

- На основании Устава МБУ СП «СШ «Рубцовск».
- Приказ №34 от 19 января 2018 г. «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол».
- Приказ №880 от 25 октября 2019 г. «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

## **1.2. Характеристика вида спорта футбол и его особенности**

Футбол – это командно-игровой вид спорта, главной целью которого является забить в ворота противника мяч (забить гол). Матч (отдельная футбольная игра) состоит из двух таймов по 45 минут, между таймами перерыв 15 минут, после перерыва команды меняются воротами. Главная цель игры, забить как можно больше мячей в ворота противника и при этом не допустить, чтобы гол забили своей команде. В настоящее время футбол является самым популярным и массовым видом спорта в мире.

Футбол предъявляет самые различные требования к мастерству игроков. Это связано с различием их функций в команде и специфическими задачами, которые приходится решать в игре тому или иному игроку. В первую очередь, от футболиста требуется:

- умение выполнять разнообразные и разноплановые движения и приспосабливаться к различным условиям (к примеру, контролировать скорость бега)
- мгновенная реакция;
- коммуникабельность (социальный аспект);
- способность быстро принимать решения;

Футбол – игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом.

- совершенствуется функциональная деятельность организма;
- обеспечивается правильное, физическое развитие;
- формируются такие положительные черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность, чувство ответственности. Также занятия футболом – благодатная почва для развития координационных и кондиционных качеств и двигательных умений школьников;

Проведение тренировочных занятий является обязательным условием четкой организации тренировочного процесса любой команды. При организации тренировок наиболее благоприятным вариантом является наибольшее соответствие условий занятий правилам и нормам ФИФА, поэтому при подготовке тренировочной базы необходимо следить за этим соответствием. Любая тренировка состоит из теоретической (тактической), технической и «силовой» частей и для каждой из них необходимы соответствующие условия.

К ним можно отнести: инвентарь, экипировку, поле, различные тренажеры, восстановительный комплекс.

Футбол, как и любая другая игра, не терпит бессистемности. Выбор тактических действий в футболе напрямую зависит от предпочитаемой тренером стратегии - оборонительной или наступательной.

Одним из основополагающих факторов подготовки футболистов является изучение и совершенствование технической подготовки.

Техника в футболе – это, прежде всего, разнообразные приёмы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях. Она включает передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча. Техническое мастерство футболистов характеризуется количеством приёмов, которые они используют на поле, степенью их разносторонности и эффективностью выполнения. По этим критериям оценивается уровень технического мастерства. Чем он выше, тем лучше условия для обучения тактике. Игра теряет свою привлекательность для зрителей, и становится скучным зрелищем, если на поле выходят футболисты с проблемами в технике и тактике. Поэтому начинают обучение техническим приёмам с раннего детства, а затем совершенствуют технику их выполнения до тех пор, пока играют в футбол.

Обучение техническим приёмам необходимо начинать в простых упражнениях, но обязательно дополнять их игрой в футбол.

Упор на «технику» позволяет игрокам во время матча в меньшей степени акцентировать внимание на мяче, его обработке и сохранении, что предоставляет больше времени на разработку комбинаций, оценку ситуации на поле, определение стратегии игры.

Для развития необходимых скоростных и силовых качеств у футболистов необходимо использовать не отдельно взятые упражнения или методы, а целый взаимосвязанный комплекс занятий, обеспечивающие постепенное наращивание физических кондиций и сохранение оптимальной формы в течение максимально долгого времени. Для этого существуют специально разработанные врачами и тренерами команд планы развития физической готовности игроков.

### **1.3. Особенности организации тренировочного процесса футболистов**

Процесс подготовки футболистов включает следующие организационные формы: групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, спортивно-педагогическое тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и матчевых встречах, тренировочные сборы, инструкторская и судейская практики.

*Тренировочные занятия.* Продолжительность их 45-135 мин, структура—трехчастная. Вводная часть тренировочного занятия служит для организации занимающихся и подготовки их к последующей работе. В этой части проводят разминку, которая состоит из двух частей — общей и специальной. В первой части проводят упражнения, повышающие общую работоспособность, во второй осуществляется специальная физическая подготовка, помогающая решению основных задач занятия. Основная часть тренировочного занятия предназначена для специальной подготовки занимающихся. В неё включают упражнения для развития двигательных качеств и освоения и совершенствования технико-тактических приёмов. Заключительная часть способствует постепенному снижению нагрузки, частичному восстановлению и подготовке к последующей деятельности.

Эта типовая структура тренировочного занятия может меняться в зависимости от решаемых задач, контингента занимающихся и условий проведения.

*Соревнования,* являясь неотъемлемой составной частью подготовки спортсменов, относятся к числу важнейших и наиболее сложных организационных форм спортивной подготовки. Они предусматривают определенную последовательность специальных мероприятий: установка на игру, разминка (самостоятельная или общая); соревнование, разбор выступления, устранение ошибок и слабых мест в подготовке.

*Самостоятельные занятия* в виде зарядки и самостоятельной тренировки составляют обязательную часть тренировочного процесса. Они используются для устранения слабых мест в физической подготовке и недостатков в технике. Комплекс упражнений подбирается тренером совместно со спортсменом. О результатах выполнения таких индивидуальных заданий судят по данным контрольных упражнений. Данная организационная форма в качестве обязательной реализуется на тренировочном этапе.

*Инструкторская и судейская практики* являются неотъемлемым компонентом системы подготовки футболистов. Они направлены на овладение спортсменами умениями и навыками судейства соревнований, организации и руководства занимающимися в процессе выполнения ими двигательных заданий в ходе тренировочных занятий. Эти умения и навыки приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

*Спортивно-педагогическое тестирование* является неотъемлемой частью эффективного управления подготовкой юных спортсменов на всех этапах становления их мастерства. Под ним понимается выполнение спортсменами специальных стандартных двигательных заданий с регистрацией продемонстрированного результата. Тестирование входит в содержание педагогического контроля.

*Тренировочные сборы* - это организованный определенным образом распорядок дня спортсменов, предусматривающий ежедневно два тренировочных занятия и осуществляемый в условиях пребывания на спортивной базе. Они служат для концентрации тренировочных воздействий с целью получения максимального эффекта. В соответствии с целевой направленностью тренировочные сборы проводятся также по подготовке к соревнованиям, сборы по общей или специальной физической подготовке, тренировочные сборы в каникулярный период.

#### 1.4. Структура системы многолетней подготовки футболистов

Программа рассчитана на реализацию в течение 12-13 лет подготовки футболистов с 7 до 21-летнего возраста.

- начальной подготовки (НП) (3 года);
- тренировочный этап (ТЭ) (5 лет);
- совершенствования спортивного мастерства (без ограничений).

Каждый из них имеет свою продолжительность и направлен на решение определённых задач.

Общая направленность многолетней спортивной подготовки футболистов в МБУ СП «СШ «Рубцовск» характеризуется:

- соблюдением рациональной последовательности этапов спортивной подготовки приёмам игры: ознакомление, изучение, совершенствование;
- расширением вариативности используемых игровых приёмов и взаимодействий;
- увеличением доли соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- ростом объёма выполняемых тренировочных нагрузок;
- повышением интенсивности занятий.

Процесс подготовки спортсменов можно условно разделить на три взаимосвязанные составляющие: построение процесса, его реализация и контроль подготовки.

Рациональное построение многолетней спортивной тренировки осуществляется на основе учёта следующих факторов:

- оптимальных возрастных границ, в пределах которых обычно достигаются наивысшие результаты;
- продолжительности систематической подготовки для достижения этих результатов;
- преимущественной направленности тренировки на каждом этапе многолетней подготовки;
- паспортного возраста, в котором спортсмен приступил к занятиям и биологического возраста, в котором началась специальная тренировка;
- индивидуальных особенностей спортсмена и темпов роста его мастерства.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом чувствительных периодов развития физических качеств (Таблица 1).

Вместе с тем целесообразно уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных способностей, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех качеств, в основе которых заложены разные физиологические механизмы.

У девочек чувствительные периоды формирования физических качеств наступают на один год раньше.

Таблица 1

| Этап многолетней подготовки     | Длительность этапа | Преимущественная направленность тренировки  |
|---------------------------------|--------------------|---|
| Этап предварительной подготовки | 3 года             | Укрепление здоровья и улучшение физического развития. Овладение основами техники выполнения физических упражнений. Приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта. Привитие интереса к занятиям спортом. Воспитание волевых качеств. Определение вида спорта для последующих занятий. |

|   |                   |  |
|---|-------------------|--|
| Этап начальной спортивной специализации       | 2 года            | Достижение всесторонней физической подготовленности. Овладение основами техники избранного вида спорта и других физических упражнений. Воспитание основных физических качеств. Приобретение соревновательного опыта путём участия в соревнованиях в различных видах спорта (на основе многоборной подготовки). Определение спортивных задатков и способностей (спортивная ориентация). |
| Этап углубленной специализации                | не ограничивается | Совершенствование техники избранного вида спорта и специальных физических качеств. Повышение уровня подготовленности. Накопление соревновательного опыта в спорте. Совершенствование волевых качеств   |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | Совершенствование техники и специальных физических качеств. Повышение тактической подготовленности. Освоение должных тренировочных нагрузок. Достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов в данной специализации (норматива мастера спорта). Совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности.                               |

## II. Нормативная часть

### 2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Таблица 2

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

| Этапы спортивной подготовки                        | Продолжительность этапов (в годах) | Возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
|--|------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|
| Этап начальной подготовки                          | 3                                  | 7                                     | 14                            |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5                                  | 10                                    | 10                            |
| Этап совершенствования спортивного мастерства      | Не ограничивается                  | 14                                    | 6                             |
| Этап высшего спортивного мастерства                | Не ограничивается                  | 16                                    | 4                             |

\*продлевается в зависимости от результатов выступления на всероссийских и международных соревнованиях.

## 2.2. Соотношение объемов по видам подготовки

Таблица 3

### Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта "футбол"

| N<br>п/п | Виды подготовки   | Этапы и годы спортивной подготовки |            |  |                |   |                                     |
|----------|---|------------------------------------|------------|--|----------------|---|-------------------------------------|
|          |   | Этап начальной подготовки          |            | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|          |   | До года                            | Свыше года | До двух лет  | Свыше двух лет |   |                                     |
| 1.       | Объем физической нагрузки (%), в том числе  | 46-52                              | 46-52      | 45-53  | 58-64          | 57-67   | 49-57                               |
| 1.1      | Общая физическая подготовка (%)   | 46-52                              | 46-52      | 36-40  | 17             | 9-11  | 7-9                                 |
| 1.2      | Специальная физическая подготовка (%)   | -                                  | -          | 7-9  | 35-39          | 42-48   | 30-34                               |
| 1.3      | Участие в спортивных соревнованиях (%)  | -                                  | -          | 2-4  | 6-8            | 6-8   | 12-14                               |
| 2.       | Техническая подготовка (%)  | 46-52                              | 43-49      | 35-39  | 18-20          | 9-11  | 7-9                                 |
| 3.       | Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%) | -                                  | 1-2        | 7-9  | 11-13          | 19-20   | 28-31                               |
| 4.       | Инструкторская и судейская практика (%)   | -                                  | -          | 2-3  | 2-3            | 3-4   | 2-3                                 |
| 5.       | Медицинские и медико-биологические мероприятия (%)  | 1-2                                | 1-2        | 1-2  | 1-2            | 1-2   | 2-3                                 |
| 6.       | Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)  | 1-2                                | 3-4        | 3-4  | 3-5            | 3-6   | 4-6                                 |



## 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Таблица 4.

| Виды спортивных соревнований, игр               | Этапы и годы спортивной подготовки |            |  |                |   |                                     |
|---|------------------------------------|------------|--|----------------|---|-------------------------------------|
|   | Этап начальной подготовки          |            | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|   | До года                            | Свыше года | До двух лет  | Свыше двух лет |   |                                     |
| Для спортивной дисциплины: футбол               |                                    |            |  |                |   |                                     |
| Контрольные                                     | 1                                  | 1          | 1  | -              | -   | -                                   |
| Основные  | -                                  | -          | -  | 1              | 1   | 1                                   |
| Игры  | 22                                 | 22         | 25   | 30             | 35  | 48                                  |
| Для спортивной дисциплины: мини-футбол (футзал) |                                    |            |  |                |   |                                     |
| Контрольные                                     | 1                                  | 1          | 1  | 2              | 2   | 2                                   |
| Отборочные                                      | -                                  | -          | 1  | 2              | 1   | 1                                   |
| Основные  | -                                  | -          | 2  | 2              | 2   | 2                                   |
| Игры  | 22                                 | 22         | 28   | 28             | 32  | 32                                  |

| Виды спортивных соревнований, поединков | Этапы и периоды спортивной подготовки               |  |                                 |  |
|---|---|--|---------------------------------|--|
|   | Этап начальной подготовки                           | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                                 | Этап совершенствования спортивного мастерства          |
|   |   | До двух лет  | Свыше двух лет                  |  |
| Отборочные соревнования                 |   | Первенства города                                  |                                 | Первенства города<br>Первенства России<br>Кубок России |
| Основные соревнования                   | Первенства города -                                 | Первенство края                                    | Первенство края<br>Кубок России | Первенство Края<br>Первенство России<br>Кубок России   |
| Контрольные соревнования                | Региональные, межрегиональные всероссийские турниры |  |                                 | -  |

## 2.4. Режимы тренировочной работы

В основу комплектования спортивных групп положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учётом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Режимы тренировочной работы основываются на необходимых для достижения высоких результатов объёмах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод занимающихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным при зачислении в спортивные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на 2 года.

Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) начиная с тренировочных групп третьего года спортивной подготовки, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общего тренировочного плана, определенного для данной группы.

Общий объём годового тренировочного плана должен быть выполнен полностью. В период каникул и пребывания в спортивном лагере тренировочная недельная нагрузка увеличивается, а для периода обучения в общеобразовательных школах тренировочный период сокращается, но не более чем на 2 часа, начиная с ТГ свыше 2-х лет спортивной подготовки.

На период тренировочных сборов и спортивно-оздоровительного лагеря наполняемость групп и режим тренировочной работы устанавливается:

- для групп начальной подготовки и тренировочных групп — по соответствующей наполняемости групп и наивысшему режиму последующего года обучения;
- для групп спортивного совершенствования — по соответствующей наполняемости групп и наивысшему режиму.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2-х, а в тренировочных группах 4-х часов.

Таблица 5

**Режимы тренировочной работы и участия в соревнованиях на различных этапах подготовки**

| Этап подготовки | Год обучения   | Кол-во часов неделю |          | Кол-во тренировок в неделю | Общее количество тренировок в год | Число соревнований | Кол-во игр |
|-----------------|----------------|---------------------|----------|----------------------------|-----------------------------------|--------------------|------------|
|                 |                | В год               | В неделю |                            |                                   |                    |            |
| НП              | до года        | 312                 | 6        | 3                          | 156                               | 1(контр)           | 22         |
|                 | свыше года     | 468                 | 9        | 4                          | 208                               | 1(контр)           | 22         |
| ТЭ              | до двух лет    | 624                 | 12       | 5                          | 260                               | 1(контр)           | 25         |
|                 | свыше двух лет | 832                 | 16       | 7                          | 364                               | 1(основ)           | 30         |
| ССМ             | 1              | 1092                | 21       | 9                          | 468                               | 1(основ)           | 35         |

**2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

*Медико-восстановительные* мероприятия являются неотъемлемой частью процессаспортивной подготовки. Они, как правило, носят комплексный характер и включают в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия. В число первых входят:

- творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
- применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

К медико-биологическим средствам относятся:

- распорядок дня;
- спортивный массаж (ручной и вибрационный);
- гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, подводный душ-массаж, суховоздушная и парная баня) и другие.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка для спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Медицинский контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста спортсменов, уровня их функциональной готовности к выполнению тренировочно-соревновательной нагрузки. Основным мероприятием в данном направлении является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на спортсмена. Содержание медицинского контроля предусматривает исследование морфофункциональных признаков, особенностей высшей нервной деятельности и уровня проявления личностных качеств, определение координационных способностей, физической и технической подготовленности спортсменов.

Медицинский контроль за юными спортсменами осуществляется силами врачей ФСД и лечебно-профилактическими учреждениями в тесном контакте с тренерским коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего тренировочного плана подготовки юных спортсменов. Главная особенность врачебного обследования юных спортсменов - это комплексный подход, направленный на изучение целостной деятельности организма, обуславливающий его приспособляемость к физическому напряжению. При этом методы исследования подбираются с таким расчётом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень функциональных возможностей.

## 2.6. Предельные тренировочные нагрузки

Тренировочные нагрузки, используемые в процессе спортивной подготовки, не должны превышать численные значения, представленные в таблице 6:

Таблица 6.

### Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки

| Этапный норматив                             | Этапы и годы спортивной подготовки |            |  |                |   |                                     |
|--|------------------------------------|------------|--|----------------|---|-------------------------------------|
|  | Этап начальной подготовки          |            | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|  | До года                            | Свыше года | До двух лет  | Свыше двух лет |   |                                     |
| Количество часов в неделю                    | 6                                  | 9          | 12   | 16             | 21  | 24                                  |
| Количество тренировочных занятий в неделю    | 3                                  | 4          | 5  | 7              | 9   | 10                                  |
| Общее количество часов в год                 | 312                                | 468        | 624  | 832            | 1092  | 1248                                |
| Общее количество тренировочных занятий в год | 156                                | 208        | 260  | 364            | 468   | 520                                 |

## 2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной игры и оценку результатов.

Функции соревнований по спортивной дисциплине «Футбол» многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля её эффективности, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов.

На первых её этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль эффективности этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Требования к участникам спортивных соревнований:

- соответствие возраста участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам соревнований по спортивной дисциплине «футбол»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламента) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам по виду спорта;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях

## 2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию для лиц, проходящих спортивную подготовку, регламентируются правилами футбола, Федеральным стандартом спортивной подготовки в футболе и Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации.

Минимальный уровень бюджетной гарантированности обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием (в % от расчетного уровня).

Таблица 7.

### Минимальный перечень оборудования, спортивного инвентаря и экипировки, необходимого для прохождения спортивной подготовки.

| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря   | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|---|-------------------|--------------------|
| 1.    | Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров | комплект          | 4                  |
| 2.    | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)                  | комплект          | 3                  |
| 3.    | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)            | комплект          | 3                  |

|   |  |          |    |
|---|--|----------|----|
| 4.  | Насос для накачивания мячей                      | комплект | 4  |
| 5.  | Сетка для переноски мячей                        | штук     | 2  |
| 6.  | Стойки для обводки                               | штук     | 20 |
| 7.  | Тренажер "лесенка"                               | штук     | 4  |
| Для спортивной дисциплины: футбол               |  |          |    |
| 8.  | Ворота футбольные стандартные                    | комплект | 2  |
| 9.  | Макет футбольного поля с магнитными фишками      | штук     | 1  |
| 10.   | Манишка футбольная (двух цветов)                 | штук     | 22 |
| 11.   | Мяч футбольный                                   | штук     | 22 |
| 12.   | Флаги для разметки футбольного поля              | штук     | 6  |
| Для спортивной дисциплины: мини-футбол (футзал) |  |          |    |
| 13.   | Ворота для мини-футбола и гандбола               | штук     | 4  |
| 14.   | Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками | штук     | 1  |
| 15.   | Манишка футбольная (двух цветов)                 | штук     | 14 |
| 16.   | Мяч для мини-футбола                             | штук     | 22 |

## 2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Таблица 8

| Характеристики состава групп подготовки | Этапы и годы подготовки |            |   |              |
|---|-------------------------|------------|---|--------------|
|   | НП                      |            | ТЭ  | СС ВСМ       |
|   | до года                 | свыше года | 1-5 лет   | 1-5 лет      |
| Минимальная численность                 | 12                      | 12         | 12  | 2-1          |
| Оптимальная численность                 | 18                      | 16         | 14  | 6            |
| Максимальная численность                | 25                      | 20         | 18  | 6-4          |
| Спортивная квалификация занимающихся    | б/р                     | б/р        | III, II, I юношеск. разряд, III, II спортивный разряд | I разряд КМС |

### Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Этапы, по которым проходит спортивная подготовка в МБУ СП «СПШ «Рубцовск»

- это этап начальной подготовки, тренировочный этап.

**Этап начальной подготовки.** Этап начальной подготовки проводится в группах начальной подготовки (НП). Зачисляются занимающиеся, минимальный возраст которых составляет 9 лет, желающие заниматься футболом, имеющие письменное разрешение врача-педиатра, прошедшие предварительный отбор. На этапе начальной подготовки решаются следующие задачи:

- выявление детей способных к занятиям по футболу;
- формирование стойкого интереса к занятиям по футболу;
- всестороннее гармоничное развитие двигательных способностей;
- укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание физических качеств: быстроты, ловкости, общей выносливости;
- разучивание основных приемов техники, а также индивидуальных и групповых тактических действий;

- овладение основами соревновательной деятельности по футболу.

Критериями успешности прохождения занимающимися данного этапа являются:

- динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий;
- достаточный уровень освоения основ техники по футболу.

**Тренировочный этап.** Тренировочный этап (начальной и углубленной специализации) проводится в тренировочных группах (ТГ). Зачисляются только здоровые и практически здоровые спортсмены, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку (на этапе начальной подготовки), минимальный возраст которых составляет 12 лет, при условии выполнения ими контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке. На тренировочном этапе целесообразно рассмотреть задачи, решаемые на этапе начальной и углубленной специализации отдельно.

Задачи начальной специализации:

- воспитание физических качеств: быстроты, скоростно-силовые, координации, силы (собственный вес);
- разучивание индивидуальных и групповых тактических действий в атаке и обороне и их совершенствование в игровых условиях;
- освоение соревновательной деятельности.

Задачи углубленной специализации:

- воспитание специальных физических качеств: силовых, скоростных, координационных и специальной выносливости;
- разучивание сложных приемов техники и совершенствование ранее освоенных в игровых условиях;
- освоение индивидуальных тактических действий в атаке и обороне;
- совершенствование соревновательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей;
- формирование умения готовиться к соревнованиям, управлять своим состоянием в ходе игры и восстанавливаться после соревнований.

Критериями успешности прохождения занимающимися данного этапа являются:

- оптимальный уровень физической подготовленности занимающихся;
- динамика роста уровня общей и специальной физической, технико-тактической и психологической подготовки занимающихся;
- оптимальный уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;
- формирование спортивной мотивации;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях.

**Этап совершенствования спортивного мастерства.** В группу спортивного совершенствования зачисляются спортсмены, минимальный возраст которых составляет 16 лет. Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:

- дальнейшее совершенствование технической, тактической и психологической подготовки;
- повышение общего функционального уровня, максимальное развитие к концу этапа общей физической выносливости и дальнейшее совершенствование специальной физической выносливости в соревновательных упражнениях;
- формирование устойчивой мотивации для преодоления больших тренировочных нагрузок, как в отдельных упражнениях, так и суммарных физических нагрузок в ходе тренировочной деятельности;
- создание необходимых условий для формирования целевой установки на дальнейшее спортивное совершенствование.

Основными критериями оценки занимающихся в группах СС является:

- уровень общей и специальной физической подготовленности и функционального состояния организма занимающихся;
- динамика спортивных достижений;
- результаты выступлений в официальных региональных и всероссийских соревнованиях;
- включение в составы сборных команд;
- освоение теоретического раздела программы.

## 2.10. Объём индивидуальной спортивной подготовки

Одним из компонентов спортивной подготовки являются индивидуальные занятия, в ходе которых двигательные задания, рекомендованные тренером, выполняются спортсменом самостоятельно без контроля наставника. Как правило, это комплексы упражнений, для подтягивания слабых сторон подготовленности спортсмена и ориентированные на функциональные обязанности, выполняемые им в составе команды.

В соответствии с поставленными целями и задачами выделяют следующие формы индивидуальной (самостоятельной) подготовки:

- изучение теоретического материала по профилю спортивной подготовки;
- утренняя гигиеническая гимнастика;
- упражнения в течение дня;
- самостоятельные тренировочные занятия.

Утренняя гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна. Её продолжительность 15-20 минут. В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц на гибкость и дыхательные упражнения.

Упражнения в течение учебного дня выполняются в перерывах между учебными занятиями. Такие упражнения предупреждают наступающее утомление, способствуют поддержанию высокой работоспособности в течение длительного времени без перенапряжения. Выполняются физические упражнения в течение 10-15 минут.

Самостоятельные тренировочные занятия направлены на подтягивание слабых сторон различных компонентов подготовленности спортсмена. Их содержание и продолжительность заблаговременно определяется и корректируется тренером. Значение таких занятий возрастает с ростом спортивного мастерства занимающихся. Особую роль индивидуальные занятия играют в подготовке голкипера.

Таблица 9.

**Объём индивидуальной подготовки на различных этапах подготовки**

| Этап подготовки | Год подготовки | Объём индивидуальной работы % |
|-----------------|----------------|-------------------------------|
| НП              | до года        | 10                            |
|                 | свыше года     | 15                            |
| ТЭ              | до 2 лет       | 20                            |
|                 | свыше 2 лет    | 25                            |
| СС              | 2              | 30                            |

## 2.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

В соответствии с числом основных соревнований, предусмотренных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта футбол, подготовка на всех этапах строится на основе двух макроциклов, каждый продолжительностью около полугода. Их структуру определяют три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

*Подготовительный период* направлен на создание физических, психических и технических предпосылок для последующей более специализированной тренировки. Он, как правило, делится на два этапа. Соотношение их продолжительности в значительной мере зависит от длительности макроцикла и квалификации спортсмена. Например, при двухцикловом планировании («сдвоенный» цикл) первый макроцикл характеризуется более продолжительным базовым этапом и относительно кратковременным специально-подготовительным; во втором макроцикле соотношение противоположное. При подготовке спортсменов высокой квалификации в спортивных играх при одноцикловом планировании длительность подготовительного периода очень короткая и большую часть его занимает базовый этап.

Основные задачи обще-подготовительного (базового) этапа: повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств лежащих в основе высоких спортивных достижений в данном виде спорта, изучение новых сложных

тактических взаимодействий и построений. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 6-9 недель.

Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый длительность 2-3 микроцикла втягивающий, тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объёму тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл имеет длительность 3-6 недельных микроцикла и направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объёмов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. При построении тренировки по принципу одного годичного макроцикла обычно проводится 2 базовых мезоцикла продолжительностью 3-4 микроцикла каждый. При использовании двухцикловой структуры уровень нагрузок по объёму постепенно повышается в течение 8-10 недель. В дальнейшем он стабилизируется, а интенсивность повышается. Желательно это повышение проводить за счет включения новых средств тренировки и методов их выполнения. В конце каждого мезоцикла (кроме втягивающего) необходимо использование упражнений соревновательной направленности и специальных тестов в качестве средств контроля за ходом подготовки.

Специально-подготовительный этап направлен на синтезирование (применительно к специфике соревновательной деятельности) качеств и навыков спортсменов, достигнутых на предыдущих этапах. Данный этап, как правило, состоит из одного мезоцикла, включающего 4 микроцикла. На этом этапе стабилизируется объём тренировочной нагрузки, объёмы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счёт увеличения технико-тактических средств тренировки. Основными задачами соревновательного периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений. Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарём соревнований.

К числу основных задач *переходного периода* относятся полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определённом уровне тренированности, для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п. Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2 до 5 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена.

Тренировка в переходном периоде характеризуется наименьшим суммарным объёмом работы и незначительными нагрузками. По сравнению, например, с подготовительным периодом, объём работы сокращается примерно в 3 раза: число занятий в течение недельного микроцикла не превышает, как правило, 3-5; занятия с большими нагрузками не планируются и т.д. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения. Тренировочный мезоцикл – этап тренировочного процесса, включающий от 2 до 6 микроциклов, направленный на решение определенных промежуточных задач подготовки. Построение тренировочного процесса на основе мезоциклов позволяет систематизировать его в соответствии с главной задачей периода или этапа подготовки, обеспечить оптимальную динамику тренировочных и соревновательных нагрузок, целесообразное сочетание различных средств и методов подготовки.

Повышением или снижением тренировочных или соревновательных нагрузок в микроциклах, входящих в структуру мезоцикла, в соответствии с содержанием тренировки, обеспечивается адаптация организма и повышается уровень подготовленности, в связи с чем и возникают средние волны - структурные основы мезоцикла, что помогает спортсмену и тренеру решать главные и промежуточные задачи системы подготовки.

Типы мезоциклов:



- втягивающий мезоцикл - основной задачей является постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Это обеспечивается применением упражнений, направленных на повышение или восстановление работоспособности систем и механизмов, определяющих уровень разных компонентов выносливости; скоростно-силовых качеств и гибкости; становление двигательных навыков и умений. Эти мезоциклы применяются в начале сезона, а также после вынужденных или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

- базовый мезоцикл - в нём планируется основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, совершенствованию физической, технической, тактической и психической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется использованием всей совокупности средств, большой по объёму и интенсивности тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками. Базовые мезоциклы составляют основу подготовительного периода, а в соревновательный включаются с целью восстановления утраченных в ходе стартов физических качеств и навыков.

- контрольно-подготовительный мезоцикл - в нём синтезируются (применительно к специфике соревновательной деятельности) возможности спортсмена, достигнутые в предыдущих мезоциклах, т.е. осуществляется комплексная подготовка. Характерной особенностью тренировочного процесса в этих мезоциклах является широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Эти мезоциклы характеризуются, как правило, высокой интенсивностью тренировочной нагрузки. Они используются во второй половине подготовительного периода и в соревновательном периоде.

- предсоревновательные (подводящие) мезоциклы - предназначены для окончательного становления спортивной формы, за счёт устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей. Особое место в этих мезоциклах занимает целенаправленная психическая и тактическая подготовка. Важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования. Мезоцикл характерен для этапа непосредственной подготовки к основным соревнованиям.

- соревновательный мезоцикл - его структура определяется спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности спортсмена. В большинстве видов спорта соревнования проводятся в течение всего года на протяжении от 5 до 10 месяцев. В течение этого времени может проводиться несколько соревновательных мезоциклов. В простейших случаях мезоцикл данного типа состоит из одного подводящего и одного соревновательного микроцикла. В этих мезоциклах увеличен объём соревновательных упражнений.

- восстановительный мезоцикл - составляет основу переходного периода и организуется специально после напряженной серии соревнований. Объём соревновательных и специально-подготовительных упражнений значительно снижается. Общий объём нагрузки в базовых мезоциклах может достигать 80-100% от максимально запланированного в году для микроциклов, в контрольно-подготовительных и втягивающих - колебаться в пределах 60-90% от максимума, а в остальных - быть на уровне 40-80%.

## 2. 12. Перечень тренировочных мероприятий

| N<br>п/п  | Виды<br>тренировочных<br>мероприятий | Предельная продолжительность<br>тренировочных мероприятий по этапам<br>спортивной подготовки (количество дней) |   |   |  | Число участников<br>тренировочного<br>мероприятия |
|---|--------------------------------------|--|---|---|--|---|
|   |                                      | Этап<br>начальн<br>ой<br>подгото<br>вки  | Трениро<br>вочный<br>этап<br>(спортив<br>ной<br>специа-<br>лизации) | Этап<br>совершен<br>ствовани<br>я<br>спортив.<br>мастерст<br>ва | Этап<br>высшего<br>спортив-<br>ного<br>мастер-<br>ства |   |
| 1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |                                      |  |   |   |  |   |

|      |  |   |    |    |    |   |
|------|--|---|----|----|----|---|
| 1.1. | Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям                             | - | 18 | 21 | 21 | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России              | - | 14 | 18 | 21 |   |
| 1.3. | Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | - | 14 | 18 | 18 |   |
| 1.4. | Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |   |

## 2. Специальные тренировочные мероприятия

|      |  |   |                                    |    |    |  |
|------|--|---|------------------------------------|----|----|--|
| 2.1. | Тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке | - | 14                                 | 18 | 18 | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные мероприятия                                | - | До 14 дней                         |    |    | В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях           |
| 2.3. | Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования       | - | До 5 дней, но не более 2 раз в год |    |    | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования                             |

|      |   |  |            |   |  |
|------|---|--|------------|---|--|
| 2.4. | Тренировочные мероприятия в каникулярный период   | До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год | -          | - | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | -  | До 60 дней | - | В соответствии с правилами приема  |

### III. Методическая часть.

#### 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Тренировочные занятия служат основной формой спортивной подготовки футболистов. Они проводятся в соответствии с утверждённым расписанием, а их продолжительность, в зависимости от этапа подготовки, колеблется от 45 до 90 минут. Каждое занятие должно иметь трехчастную структуру: вводно-подготовительную, основную и заключительную части.

Вводно-подготовительная часть тренировочного занятия предназначена для организации занимающихся и подготовки их к последующей работе. Продолжительность этой части должна составлять 20-25% общего времени тренировочного занятия. В содержание вводно-подготовительной части в обязательном порядке следует включать беговые упражнения и стретчинг. Ведущей формой организации занимающихся служит фронтальный способ.

Основная часть тренировочного занятия, продолжительностью 70-75% общего времени, предназначена для непосредственного решения задач подготовки футболистов. Её содержание составляют двигательные задания, направленные на овладение и совершенствование в выполнении приёмов игры, согласованности игровых взаимодействий, а также на воспитание двигательных способностей. Приоритетными организационными формами данной части тренировочного занятия служат групповой и индивидуальный.

### Направленность двигательных заданий в основной части занятия

| Направленность двигательных заданий         | Раздел основной части тренировочного занятия |          |           |
|---|--|----------|-----------|
|   | Начало                                       | Середина | Окончание |
| Силовые способности                         |  |          | X         |
| Скоростные способности                      | X  |          |           |
| Координационные способности                 | X  |          |           |
| Выносливость                                |  |          | X         |
| Индивидуальные технико-тактические действия | X  |          |           |
| Групповые взаимодействия                    |  | X        |           |
| Командные построения                        |  |          | X         |

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки и активизации процессов восстановления. Её продолжительность составляет 5-10% времени всего тренировочного занятия. Приоритетной организационной формой здесь вновь является фронтальный, а ведущими средствами дыхательные, беговые упражнения в спокойном темпе и растяжки.

Моторная плотность тренировочных занятий на всех этапах подготовки должна составлять не менее 50%.

Общие требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

1. Места занятий, соревнований и используемое оборудование должны соответствовать мерам безопасности.
2. К занятиям и участию в соревнованиях допускаются спортсмены:
  - отнесенные к основной медицинской группе;
  - прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
  - имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий и соревнований.
3. Во время тренировочных занятий спортсменам следует:
  - чётко и своевременно выполнять указания и распоряжения тренера;
  - избегать столкновений;
  - соблюдать заданный интервал и дистанцию.

### 3.2. Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок

Таблица 11.

**Объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок**

| Этап подготовки | Год обучения | Общий объем спортивной нагрузки | % тренировочных нагрузок | % соревновательных нагрузок |
|-----------------|--------------|---------------------------------|--------------------------|-----------------------------|
| НП              | 1            | 312                             | 85-90                    | 10-12                       |
|                 | 2            | 468                             | 85-90                    | 10-12                       |
|                 | 3            | 468                             | 85-90                    | 10-12                       |
| ТЭ              | 1            | 624                             | 80-85                    | 12-15                       |
|                 | 2            | 624                             | 80-85                    | 12-15                       |
|                 | 3            | 832                             | 75-80                    | 15-20                       |
|                 | 4            | 832                             | 75-80                    | 15-20                       |
|                 | 5            | 832                             | 75-80                    | 15-20                       |
| ССМ             | без орг.     | 1092                            | 70-75                    | 20-25                       |

Недостающая часть нагрузки (3-10%) приходится на восстановительные мероприятия, инструкторскую и судейскую практику.

### **3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Подготовка квалифицированных спортсменов в футболе - сложный, многофакторный, трудоёмкий и длительный процесс. Поэтому планирование спортивных результатов (достижений) в этом виде спорта носит вероятностный характер. Общие же рекомендации по планированию спортивных результатов можно представить следующим образом:

- выполнение юношеского разряда: после трёх лет спортивной подготовки;
- выполнение массового спортивного разряда - после пяти лет спортивной подготовки;
- выполнение первого спортивного разряда - после шести-семи лет спортивной подготовки.

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

Врачебный контроль – это комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся спортом. Он направлен на изучение состояния здоровья и влияния на организм регулярных физических нагрузок. Основная форма врачебного контроля – врачебное обследование.

Периодичность врачебного контроля – 2 раза в год. Врачебное обследование подразделяется на первичное, повторное и дополнительное.

Первичное обследование проводится, чтобы решить вопрос о допуске к занятиям спорта.

Повторное проводится, чтобы убедиться, насколько соответствуют объём и интенсивность нагрузки состоянию здоровья, а также для того, чтобы корректировать тренировочный процесс.

Дополнительные врачебные обследования проводятся для того, чтобы решить вопрос о возможности приступить к тренировкам после перенесенных заболеваний и травм.

Углубленной формой врачебного контроля является диспансеризация – система мероприятий по укреплению здоровья и длительному сохранению высокой спортивной работоспособности, направляемая на то, чтобы предупредить и выявить ранние признаки нарушения здоровья и функционального состояния. Проводятся 1-2 раза в год и включают обследование физического развития по таким показателям как рост, масса, толщина жировой прослойки, цвет кожи, осанка, форма спины, ног, окружность грудной клетки.

Врачебно-педагогический контроль – это исследования, проводимые совместно врачом и тренером для того, чтобы определить, как воздействуют на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям. С помощью врачебно-педагогического контроля можно выявить срочный, отставленный и кумулятивный тренировочные эффекты. Срочный тренировочный эффект позволяет увидеть изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха. Отставленный тренировочный эффект даёт возможность выявить изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений в ближайший период отдыха, изменения происходящие, в организме в поздних фазах восстановления, – на другой и последующие после нагрузки дни. Кумулятивный тренировочный эффект показывает те изменения в организме, которые происходят на протяжении длительного периода тренировки. Врачебно-педагогический контроль проводится в форме текущих обследований в определенное время, по намеченным заранее показателям и тестам. Оперативные обследования предусматривают оценку срочного тренировочного эффекта непосредственно во время выполнения упражнений. Спортивная подготовка предусматривает регулярный врачебно-педагогический контроль, реализуемый посредством наблюдений врача в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов и соревнований. Врачебно-педагогический контроль включает:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учётом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
- оценку воздействия занятий, тренировок, соревнований на организм занимающихся;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви занимающихся;
- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил безопасности.

Важнейшей задачей врачебно-педагогического контроля является оказание помощи тренерам в постановке тренировочного процесса. Анализируя и обобщая свои наблюдения, врач

может помочь тренеру полнее раскрыть функциональные возможности отдельных спортсменов и подсказать наиболее верные и быстрые пути и средства для повышения их спортивно-технических результатов. Для решения этих вопросов врачу необходимо:

- периодически сопоставлять результаты медицинских обследований с данными педагогических наблюдений;
- систематически вместе с тренерами анализировать правильность избранных методов тренировок;
- вместе с тренерами регулярно обсуждать результаты отдельных занятий и итоги тренировок за определенный период времени;
- обсуждать и уточнять вместе с тренерами индивидуальные планы тренировок, особенно тогда, когда длительные занятия не достигают намеченных целей;
- изучать условия внешней среды, в которых проводят тренировки, добиваясь её оздоровления и соответствия задачам тренировочных занятий; - помогать тренерам повышать специальные знания в области медицины, анатомии, физиологии, гигиены.

Врачебно-педагогические наблюдения помогают врачу расширить свои представления о состоянии здоровья спортсменов, степени их тренированности, характере тренировочных занятий; все это значительно сближает врача и тренера в осуществлении стоящих перед ними общих задач. Принципиальным положением врачебного контроля является то, что к физическим нагрузкам и соревнованиям допускаются только здоровые люди.

Центральной проблемой психологического контроля является диагностика и оценка психического состояния спортсмена. К простым методам исследования относятся оценка субъективных ощущений, визуальные наблюдения за внешними признаками утомления, определение ЧСС, ЧД и АД, измерение массы тела, мощности вдоха и выдоха, ортостатическая проба, оценка сухожильных рефлексов, простейшие методики исследования нервной и нервно-мышечной систем и опорно-двигательного аппарата, само оценочные опросники, анкеты, шкалы.

Поскольку психологическая подготовленность спортсменов постоянно изменяется, она подлежит количественной и качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. В процессе контроля психической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях в различных видах спорта;
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объём и сосредоточенность внимания в связи со спецификой видов спорта и различных соревновательных ситуаций;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований;
- степень совершенства различных восприятий параметров движений, способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность аналитической деятельности, сенсомоторных реакций, пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), количественный и качественный состав которых отражает произошедшие функциональные изменения. Поэтому в спорте наряду с врачебным, педагогическим, психологическим контролем используется биохимический контроль функционального состояния спортсмена. Он осуществляется специалистами в лабораторных условиях.

Биохимические исследования в спортивной практике проводятся либо самостоятельно, либо входят в комплексный медико-биологический контроль подготовки спортсменов высокой квалификации.

Основными задачами биохимического контроля, являются:

- оценка уровня общей и специальной тренированности спортсмена.
- оценка соответствия применяемых тренировочных нагрузок функциональному состоянию спортсмена, выявление перетренированности.

- контроль протекания восстановления после тренировки.
  - оценка эффективности новых методов и средств развития скоро-силовых качеств, повышения выносливости, ускорения восстановления и т. п.
  - оценка состояния здоровья спортсмена, обнаружение начальных симптомов заболеваний.
- Физические нагрузки, используемые для тестирования, можно разделить на два типа: стандартные и максимальные.

Стандартные физические нагрузки являются строго дозированными. Их параметры определены заранее. При проведении биохимического контроля в группе спортсменов эти нагрузки должны быть доступными для всех испытуемых и хорошо воспроизводимыми.

При оценке уровня тренированности с помощью стандартных нагрузок желательно подбирать группы спортсменов примерно одинаковой квалификации.

Стандартная нагрузка также может быть использована для оценки эффективности тренировок одного спортсмена. С этой целью биохимические исследования данного спортсмена проводятся на разных этапах тренировочного процесса с использованием одних и тех же стандартных нагрузок.

Максимальные, или предельные, физические нагрузки не имеют заранее заданного объема. Они могут выполняться с заданной интенсивностью в течение максимального времени, возможного для каждого испытуемого, или в течение заданного времени, или на определенной дистанции с максимально возможной мощностью. В этих случаях объем нагрузки определяется тренированностью спортсмена.

Таблица 12.

**Продолжительность восстановления различных биохимических процессов в период отдыха после напряженной мышечной работы (О.М. Мирзоев)**

| Процессы  | Время восстановления |
|---|----------------------|
| Восстановление O <sub>2</sub> – запасов в организме           | 10-15с               |
| Восстановление алактатных анаэробных резервов в мышцах        | 2-5мин               |
| Оплата алактатного O <sub>2</sub> – долга                     | 3-5 мин              |
| Устранение молочной кислоты                                   | 0,5-1,5ч             |
| Оплата лактатного O <sub>2</sub> – долга                      | 0,5-1, 5ч            |
| Ресинтез внутримышечных запасов гликогена                     | 12-48ч               |
| Восстановление запасов гликогена в печени                     | 12-48ч               |
| Усиление индуктивного синтеза ферментных и структурных белков | 12-72ч               |

Выделяют педагогические (методические), психологические и медико-биологические средства восстановления. Педагогические средства следует считать наиболее действенными, поскольку, какие бы эффективными медико-биологические и психологические средства не были бы, они могут рассматриваться только как вспомогательные, содействующие ускорению восстановления и повышению спортивных результатов только при рациональном построении тренировки. Педагогические (методические) средства восстановления базируются на грамотной организации и построении тренировочного процесса и включают:

- рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма занимающихся;
- рациональное сочетание общих и специальных средств;
- оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов;
- широкое использование переключений деятельности спортсмена;
- введение восстановительных микроциклов;
- рациональное построение общего режима жизни;
- правильное построение отдельного тренировочного занятия;
- создание эмоционального фона тренировки;
- грамотно подобранное содержание разминки и заключительной части занятия;
- использование активного отдыха и расслабления.

### **3.5. Программный материал для практических занятий. Содержание тематики теоретической подготовки**

## **Тема 1. Физическая культура и спорт в России**

Массовый народный характер спорта в России.

Физическая культура в системе народного образования. Сеть учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по футболу.

Международное спортивное движение, достижения российских спортсменов. История Олимпийских игр. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

## **Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом**

История развития футбола в России.

Значение и место футбола в системе физического воспитания.

Российские соревнования по футболу. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские футболисты.

Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА.

## **Тема 3. Строение и функции организма человека**

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

Влияние занятий физическими упражнениями на организм. Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной систем, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями. Закрепление здоровья, развитие физических способностей, достижение высоких результатов в спорте.

## **Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена**

Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена.

Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения.

Питание. Понятие о калорийности и усвояемости пищевых продуктов. Витамины. Примерные суточные нормы для футболистов в зависимости от возраста, объема интенсивности тренировочных занятий и соревнований.

Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена.

## **Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль**

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля.

Объективные и субъективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля.

Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Значение активного отдыха для спортсмена.

Спортивный травматизм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой доврачебной помощи.

Спортивный массаж. Основные приёмы массажа и их применение. Противопоказания.

## **Тема 6. 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 и фазы формирования двигательных навыков. Физиологические причины утомления. Восстановление работоспособности организма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок.

## **Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка**

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



Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными футболистами.

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке спортсменов.

### **Тема 8. Техническая подготовка**

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

Высокая техника владения мячом — основа спортивного мастерства в футболе. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом — рациональность и быстрота выполнения технических приемов, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения различных технических приёмов и эффективности их применения: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и обманных движений (финтов), передачи, отбора, вбрасывания мяча, основных технических приёмов игры вратаря.

Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для футболистов.

### **Тема 9. Тактическая подготовка**

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры в футбол.

Характеристика и анализ тактических вариантов игры с различной расстановкой игроков.

Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры.

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

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

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

Зависимость тактического построения игры от различных факторов. Значение тактических заданий футболистам на игру и умение играть по плану-заданию.

Разбор по DVD и видеоматериалам техники и тактики игры футболистов высокой квалификации.

### **Тема 10. Воспитание морально-волевых качеств спортсмена. Психологическая подготовка**

Моральные качества, необходимые для успешных занятий спортом.

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

Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки.

Непосредственная индивидуальная психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям.

### **Тема 11. Основы методики обучения и тренировки**

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

Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся.

Методы обучения технико-тактическим действиям, их совершенствования: демонстрация (показ), разучивание действий по частям и в целом, анализ выполнения, разработка вариантов, творческие задания.

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

Тесная взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки футболистов, единство процесса их совершенствования.

Систематическое участие в соревнованиях — важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности.

Основная форма организации и проведения тренировочных занятий — урок.

Понятие о построении урока, комплексных и тематических занятиях.

Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

### **Тема 12. Планирование спортивной тренировки и учёт**

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки.

Перспективное и оперативное планирование.

Периодизация тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства их выполнения по этапам и периодам.

Индивидуальные планы тренировки.

Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов.

Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена.

Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

### **Тема 13. Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований. Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности**

Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Значение спортивных соревнований.

Требования к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу.

Виды соревнований по футболу. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях.

Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки на соревнования, их формы и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление документации хода и результатов соревнований.

### **Тема 14. Установка перед игрой и разбор проведенной игры**

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.

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

Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе игры. Руководящая роль капитана. Использование перерыва для отдыха и исправления допущенных в игре ошибок.

Разбор проведенной игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев, игроков.

Положительные и отрицательные моменты в игре, связанные с выполнением заданий.

Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

### **Тема 15. Места занятий, оборудование и инвентарь**

Футбольное поле для проведения тренировок и соревнований, требования к его состоянию. Уход за футбольным полем.

Тренировочный городок для занятий по технике, его оборудование.

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

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

Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

## **Содержание физической подготовки**

Таблица 13.

| <b>Целевая направленность физической подготовки на каждом из этапов</b> |                                |
|---|--------------------------------|
| <b>Двигательные способности</b>   | <b>Этапы и годы подготовки</b> |

| Скоростные способности      | НП    |            | ТЭ       |             | СС |
|-----------------------------|-------|------------|----------|-------------|----|
|                             | 1 год | свыше года | до 2 лет | свыше 2 лет |    |
| Силовые способности         |       |            |          |             |    |
| Координационные способности | X     |            | X        | X           | X  |
| Выносливость                |       | X          |          | X           | X  |
| Гибкость                    | X     | X          | X        |             |    |

### Воспитание силовых способностей

Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направлены стимулировать увеличение степени напряжения мышц. Такие средства называются силовыми. Они условно подразделяются на основные и дополнительные. В число основных средств воспитания силовых способностей входят:

- упражнения с весом внешних предметов: штанги с набором дисков разного веса, разборные гантели, гири, набивные мячи, вес партнера и т.д.;
- упражнения, отягощенные весом собственного тела;
- упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет веса собственного тела (подтягивание в висе, отжимания в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе);
- упражнения, в которых собственный вес отягощается весом внешних предметов (например, специальные пояса, манжеты);
- упражнения, в которых собственный вес уменьшается за счет использования дополнительной опоры;
- ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (например, прыжки возвышения 25—70 см и более с мгновенным последующим вшиванием вверх);
- упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа (например, силовая скамья, силовая станция, комплекс «Универсал» и др.).

**Рывково-тормозные упражнения.** Их особенность заключается в быстрой смене напряжений при работе мышц-синергистов и мышц-антагонистов во время локальных и региональных упражнений с дополнительным отягощением и без них.

**Статические упражнения в изометрическом режиме (изометрические упражнения):** в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий с использованием внешних предметов (различные упоры удержания, поддержания, противодействия и т.п.).

Дополнительные средства:

Упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки в гору, бег против ветра и т.д.).

Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи и т.п.).

Упражнения с противодействием партнера.

Метод **непредельных усилий** предусматривает использование непредельных отягощений с предельным числом повторений (до отказа). В зависимости от величины отягощения, не достигающего максимальной величины, и направленности в развитии силовых способностей используется строго нормированное количество повторений от 5 - 6 до 100. Суть этого метода в физиологическом плане состоит в том, что степень мышечных напряжений по мере утомления приближается к максимальному (к концу такой деятельности увеличиваются интенсивность, частота и сумма нервно-эффektorных импульсов, в работу вовлекается все большее число двигательных единиц, нарастает синхронизация их напряжений). Серийные повторения такой работы с непредельными отягощениями содействуют сильной активизации обменно-трофических процессов в мышечной и других системах организма, способствуют повышению общего уровня функциональных возможностей организма.

**Метод динамических усилий.** Суть метода состоит в создании максимального силового напряжения посредством работы с непредельным отягощением с максимальной скоростью. Упражнение при этом выполняется с полной амплитудой. Применяют данный метод при развитии быстрой силы, т.е. способности к проявлению большой силы в условиях быстрых движений.

«Ударный» метод предусматривает выполнение специальных упражнений с мгновенным преодолением ударно воздействующего отягощения, которые направлены на увеличение мощности усилий, связанных с наиболее полной мобилизацией реактивных свойств мышц (например, спрыгивание с возвышения высотой 25-115 см с последующим мгновенным

выпрыгиванием вверх или прыжком в длину). После предварительного быстрого растягивания наблюдается более мощное сокращение мышц. Величина их сопротивления задается массой собственного тела и высотой падения.

Метод круговой тренировки обеспечивает комплексное воздействие на различные мышечные группы. Упражнения проводятся по станциям и подбираются таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую группу мышц. Число упражнений воздействующих на разные группы мышц, продолжительность их выполнения на станциях зависят от задач, решаемых в тренировочном процессе, возраста, пола и подготовленности занимающихся. Комплекс упражнений с использованием неопределенных отягощений повторяют 1—3 раза по кругу. Отдых между каждым повторением комплекса должен составлять не менее 2—3 мин, в это время выполняются упражнения на расслабление.

Игровой метод - метод частично регламентированного упражнения - предусматривает воспитание силовых способностей преимущественно в игровой деятельности, где игровые ситуации вынуждают менять режимы напряжения различных мышечных групп и бороться с нарастающим утомлением организма. К таким средствам относятся игры, требующие удержания внешних объектов (например, партнера в игре «Всадники»), игры с преодолением внешнего сопротивления (например, «Перетягивание каната»), игры с чередованием режимов напряжения различных мышечных групп (например, различные эстафеты с переноской грузов разного веса).

### **Воспитание скоростных способностей**

Средствами воспитания быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо около предельной скоростью. Их принято объединять в три основные группы:

- упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: быстроту реакции; скорость выполнения отдельных движений, улучшение частоты движений, улучшения стартовой скорости; скоростной выносливости;
- упражнения, комплексно воздействующие на все основные компоненты скоростных способностей (спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства);
- упражнения сопряженного воздействия: на скоростные и другие способности (силовые, координационные, выносливость);
- на скоростные способности и совершенствование двигательных действий.

В спортивной практике для развития быстроты отдельных движений применяются те же упражнения, что и для развития взрывной силы, но без отягощения или с таким отягощением, которое не снижает скорости движения. Основными методами воспитания скоростных способностей служат: - методы строго регламентированного упражнения; - соревновательный метод; - игровой метод.

Методы строго регламентированного упражнения включают: а) методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движений; б) методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях. Во втором случае чередуют движения с высокой интенсивностью (в течение 4-5с) и движения с меньшей интенсивностью – в начале наращивают скорость, затем поддерживают ее и замедляют. И так несколько раз.

Специфические закономерности развития скоростных способностей: особенно тщательно сочетать и чередовать указанные методы в определенных соотношениях. Дело в том, что относительно стандартное повторение движений с максимальной скоростью способствует возникновению так называемого «скоростного барьера», преодоление которого требует значительных усилий и времени.

Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей предполагает отсутствие утомления, вызванного предыдущей двигательной деятельностью. Должная степень восстановления достигается определенной продолжительностью пауз отдыха, представленных в таблице:

Таблица 14.

### **Рекомендуемая продолжительность пауз отдыха при воспитании скоростных способностей**

| Продолжительность выполнения упражнений, сек | Интенсивность работы, % от максимума | Продолжительность пауз отдыха между повторениями, сек |
|--|--------------------------------------|---|
| до 5   | 95-100                               | 20-40   |
| 5-6  | 95-100                               | 30-60   |
| 8-10   | 95-100                               | 40-90   |
| 15-20  | 95-100                               | 60-120  |
|  | 85-95                                | 40-90   |
| 30-40  | 95-100                               | 90-180  |
|  | 85-95                                | 60-120  |

### Воспитание координационных способностей

Основными средствами воспитания координационных способностей служат физические упражнения повышенной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность упражнений регулируется:

- изменением пространственных, временных и динамических параметров их выполнения;
- модификацией внешних условий: порядка расположения снарядов, их веса, высоты, площади опоры и ее подвижности;
- комбинированием двигательных умений и навыков (сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов и т.п.);
- ограничением пространства и времени выполнения двигательного задания, а также его выполнением по сигналу.

Выделяют следующие группы упражнений для воспитания координационных способностей:

- упражнения, направленные на управление своим телом и удержание равновесия (гимнастика, акробатика, легкоатлетический кросс и т.п.);
- двигательные задания, связанные с манипуляцией (жонглированием) предметами (мячами, булавами, обручами и т.п.);
- упражнения, направленные на совершенствование пространственной, временной и силовой точности движений (броски и удары мяча в цель, реагирование заданным движением на сигнал и т.п.);
- спортивные единоборства;
- спортивные и подвижные игры.

Упражнения приносят положительный эффект воспитания координационных способностей до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически, т.е. до формирования двигательного навыка. Затем они теряют свою значимость в качестве средства воспитания координационных способностей.

Координационно-сложные упражнения следует планировать на первую половину основной части занятия, поскольку их выполнение быстро приводит к утомлению.

Общая же установка при совершенствовании координационных способностей базируется на следующих положениях:

- занятия должны проводиться на фоне хорошего психофизического состояния занимающихся;
- выполняемая нагрузка не должна вызывать значительного утомления;
- интервалы между повторениями должны быть достаточными для восстановления работоспособности;
- воспитание координационных способностей следует осуществлять в тесной связи с развитием других двигательных способностей.

### Воспитание различных видов выносливости

Развитие выносливости связано с увеличением диапазона физиологических резервов и большими возможностями их мобилизации.

Средствами развития общей (аэробной) выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Мышечная работа обеспечивается за счет преимущественно аэробного источника; интенсивность работы может быть умеренной, большой, переменной; суммарная длительность выполнения упражнений составляет от нескольких до десятков минут.

**Основные требования, предъявляемые к упражнениям:**

- они должны выполняться в зонах умеренной и большой мощности;
- их продолжительность от нескольких до 60-90 минут;
- работа осуществляется при глобальном функционировании мышц.

При выполнении большинства упражнений суммарная их нагрузка на организм достаточно полно характеризуется компонентами:

- продолжительностью выполнения;
- интенсивностью;
- числом повторений;
- продолжительностью интервалов отдыха;
- характером отдыха.

**Интервалы отдыха трех типов:**

- полные;
- неполные;
- мини-максимальные (минимакс-интервал) – это наименьший интервал отдыха между упражнениями, после которого наблюдается повышенная работоспособность, наступающая при определенных условиях в силу закономерностей восстановительных процессов в организме.

Отдых между упражнениями может быть активным и пассивным.

Основные средства воспитания общей выносливости – циклические упражнения продолжительностью не менее 15-20 мин. ЧСС – 140-150 уд/мин. Для детей 8-10 лет продолжительность упражнений - 10-15 мин.; 11-12 лет – 15-20 мин; 14-15 лет – 20-30 мин. Скорость для начинающих – 1 км за 5-7 мин; подготовленных – 1 км за 3,5-4 мин. Продолжительность от 30 до 60-90 мин.

Характеристика упражнений воспитания общей выносливости представлена в таблице 15

Таблица 15.

| Направленность                                       | Продолжительность работы | Интенсивность от максимума | Режим                        |
|--|--------------------------|----------------------------|------------------------------|
| Алактатные(креатинфосфатные) возможности             | 10-15 с                  | 90-100%                    | Повторное выполнение сериями |
| Алактатные и лактатные (гликолитические) возможности | 15-30 с                  | 90-100%                    | Повторное выполнение сериями |
| Лактатные возможности                                | 30-60 с                  | 85-90%                     | Повторное                    |
| Алактатные и аэробные возможности                    | 1-5 мин                  | 85-90%                     | Повторное                    |

**Основными методами развития общей выносливости являются:**

- метод стандартного непрерывного упражнения с нагрузкой умеренной интенсивности (равномерный);
- метод переменного (вариативно-непрерывного) упражнения (переменный);
- метод повторного интервального упражнения (интервальный);
- метод круговой тренировки;
- игровой и соревновательный методы.

Равномерный метод характеризуется непрерывным длительным режимом работы с равномерной скоростью или усилиями. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью.

Переменный- отличается последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем направленного изменения скорости, темпа, амплитуды движений, величины усилий (фартлек, прыжки с различными усилиями в длину и со скакалкой и т.п.).

Интервальный метод предусматривает выполнение упражнений со стандартной и с переменной нагрузкой и со строго дозированными и заранее запланированными интервалами отдыха. Как правило, интервал отдыха между упражнениями 1-3 мин. Тренирующее воздействие происходит не только в момент выполнения, но и в период отдыха. Такие нагрузки оказывают преимущественно аэробно-анаэробное воздействие и эффективны для развития специальной выносливости.

Таблица 16.

|   | Нагрузка         |  |  | Отдых  | Упражнение   |
|---|------------------|--|--|--|--|
|   | 1                | Не менее чем 5-10 мин (7-10 лет)<br>10-15 мин (10-15 лет)<br>15-25 мин (15-17 лет)     | Умеренная и переменная ЧСС во время работы от 120 до 170 уд/мин. |  |  |
| Слитного (непрерывного) упражнения                          | 1                | Не менее чем 5-10 мин (7-10 лет)<br>10-15 мин (10-15 лет)<br>15-25 мин (15-17 лет)     | Умеренная и переменная ЧСС во время работы от 120 до 170 уд/мин. | Без пауз                                     | Ходьба, бег, езда на велосипеде, многократные прыжки через скакалку и т.п.   |
| Повторного интервального упражнения                         | 3-4              | 1-2 мин (для начинающих)<br>3-4 мин (для подготовленных)                               | Субмаксимальная ЧСС от 120 в начале до 180 уд/мин.               | Активный неполный                            | То же  |
| Круговая тренировка по методу длительной непрерывной работы | 1-3              | Время прохождения круга от 5 до 10 мин., длительность работы на одной станции 30-60 с. | Умеренная или большая  | Без пауз                                     | Повторный максимум (ПМ) каждого упражнения (индивидуально):<br>1-2 - 1-3 ПМ (в начале);<br>2-3 – 3-4 (через несколько месяцев занятий) |
| Круговая тренировка в режиме интервальной работы            | Число кругов 1-2 | 5-12 мин, длительность работы на одной станции 30-45 сек                               | Субмаксимальная переменная                                       | Между станциями 30-60с; между кругами 3 мин. | Бег, многоскоки, приседания, отжимания в упоре, подтягивания в висе, упражнения с медицинскими мячами, на гимнастической стенке и др.  |
| Игровой   | 1                | Не менее 5-10 мин  | Переменная   | Без пауз                                     | Подвижные и спортивные игры: «Два мороза», «Мяч капитану», «Охотники и утки» и др.   |

|                  |                                      |   |              |          |  |
|------------------|--------------------------------------|---|--------------|----------|--|
| Соревновательный | 1<br>(проводить не чаще 4 раз в год) | В соответствии с требованиями программы | Максимальная | Без пауз | 6-ти или 12-минутный бег; бег на 600-800 м (7- |
|------------------|--------------------------------------|---|--------------|----------|--|

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Обычно в круг включают 6-10 упражнений (станций), которые занимающийся проходит от 1 до 3 раз.

#### **Воспитание гибкости.**

Средствами воспитания гибкости служат упражнения на растягивание, среди которых различают активные (баллистические), пассивные и статические.

Активное растягивание подразумевает выполнение баллистических движений (махи руками и ногами, наклоны и повороты туловища и т.п.). При этом они могут выполняться с различной амплитудой, скоростью и, иногда, с отягощением.

Пассивные упражнения на гибкость включают: движения, выполняемые под внешним воздействием. Это может быть партнер, различные амортизаторы и тренажеры, вес собственного тела.

#### **Общая физическая подготовка**

##### **Начальная подготовка (НП)**

Строевые упражнения — основная стойка, посторонние в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу учителя на время. Размыкание в колонне и шеренге, на месте и в движении. Повороты на месте. Упражнения на формирование осанки, профилактику плоскостопия. Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, гимнастическая палка) и без предмета. Разновидности ходьбы (на носках, пятках, внутреннем, внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полуприседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево—вправо, с поворотами туловища влево и вправо).

Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу тренера-преподавателя, с заданием тренера-преподавателя, с предметом в руках.

Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20 см, 30 см. Запрыгивание на гимнастический мат высотой не более 30—40 см. Подвижные игры — «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Точный расчет», «Лиса и куры», «Кто дальше бросит».

Подвижные игры специальной направленности, с элементами футбола. Эстафеты с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без. Лыжная подготовка переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.

Повороты переступанием. Подъем и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Акробатические и гимнастические упражнения — группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и на гимнастической скамейке); ходьба на гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90 градусов; ходьба по рейке гимнастической скамейки, шаги с подскоками, приставные шаги, шаг галопом в сторону; комбинации и комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. Спортивные игры по упрощенным правилам — мини-футбол.

##### **Тренировочные группы (ТГ) и группы совершенствования спортивного мастерства(ССМ)**

*Строевые упражнения.* Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

Команды для управления строем. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении.

*Общеразвивающие упражнения без предметов.* Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении.



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

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях — наклоны, повороты, вращения. В положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. *Общеразвивающие упражнения с предметами.* Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

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

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

Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении. *Акробатические упражнения.* Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

*Подвижные игры и эстафеты.* Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию движений.

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

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

Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.

Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега.

Толкание ядра.

*Спортивные игры.* Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам). *Лыжная подготовка.* Передвижение на лыжах основными стилями, подъемы, спуски, повороты, торможения. Лыжные прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км на время. *Плавание.* Освоение одного из стилей плавания. Старты и повороты. Плавание без учета времени на 25, 50, 100 м и более. Эстафеты и игры с мячом на воде. Прыжки в воду.

### **Специальная физическая подготовка**

#### **Начальная подготовка (НП)**

Воспитание физических качеств:

Развитие гибкости — общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полушпагат, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Развитие быстроты — повторный бег по дистанции 10—15 м, со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м. Бег по наклонной плоскости вниз.

Развитие ловкости — разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами руками, жонглирование правой и левой ногой (серединной, внутренней и внешней частями подъема, бедром). Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов.

Развитие силы — упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Лазание по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами.

Развитие выносливости — равномерный и переменный бег до 500 м, дозированный бег по пересеченной местности. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками. Плавание.

### **Тренировочные (ТГ) и группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ)**

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости по сигналу, рынки на 5—10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лежа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.п. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за владение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорение под уклон 3—5°. Бег змейкой между расставленными в разных положениях 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). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа Салки по кругу, «Бегуны», «Сумей догнать» и т.п. Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного — на бег спиной вперед, боком приставным шагом, прыжками и т.д.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рынок в заданном направлении и т.п.). «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4ж10, 2x15 м и т.п. «Челночный» бег с изменением способа передвижения. «Бег с тенью» (повторение движений партнера, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). То же с ведением мяча.

Выполнение различных элементов техники в быстром темпе, для вратарей: рывки на 5—15 м из стойки вратаря из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа — рывки на 2—3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40—80 см с последующим прыжком вверх или рынком 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.п.

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, ворота, удары на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, то же с отталкиванием от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), хлопки ладонями из упора лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами, сжатие теннисного мяча. Многократное повторение упражнения в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (с акцентом на движение кистей и пальцев). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4—8) из стойки вратаря в стороны толчком обеими ногами. То же с приставными шагами, с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кроссы с переменной скоростью.

Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударом по воротам, с увеличением длины рынка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками).

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры увеличенной продолжительности. Игры с уменьшенным по численности составом. Для вратарей. Повторное непрерывное выполнение в течение 5—12 мин ловли мяча с отбиванием, ловли мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя- пятью игроками.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками, головой, ногой. То же с поворотом в прыжке на 90—180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногой. 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 мишень», «Салки мячом», «Ловля парами и т.п.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. То же с поворотом до 180°. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами с использованием подкидного трамплина. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

#### *Содержание технической подготовки.*

В течение футбольной игры большинство времени игрок проводит в движении без контакта с мячом. Он перемещается в различных направлениях: прямо и в разные стороны, вперед, назад, изменяя направление, скорость и ритм, быстро останавливается, потом снова начинает движение, выполняет повороты, прыжки.

Техника движения без мяча: ходьба, бег, остановка, поворот, изменение направления движения; прыжок, падение.

Ходьба. Характеристика ходьбы в футболе:

- короткий шаг;
- большая частота шага;
- центр тяжести тела немного перенесен вперед - такая ходьба должна обеспечить скорое нарушение равновесия и начало бега;
- руки немного согнуты, но не расслаблены.

Бег - это поступательное локомоторное движение, которое может быть циклическим и ациклическим.

Характеристика бега в футболе:

- движение вызывает перемещение тела, определенным способом отрыва тела от земли, который обуславливает взаимодействие внутренних сил (сила мышц), внешних сил (реакции земли, силы тяжести, сопротивление окружающей среды и т.д.);
- в ходе бега тело пребывает в этапе полёта, чем и отличается от ходьбы, которая имеет похожие движения, но не имеет этапа полёта;
- один цикл движения в беге включает в себя двойной шаг, который состоит из двух периодов сопротивления и полёта. Каждая нога в одном цикле проходит через два периода;
- период сопротивления содержит фазу переднего сопротивления, первый контакт с поверхностью, прохождение через вертикаль или момент вертикали и фазу последнего сопротивления до момента отрыва от поверхности;
- период полёта содержит фазу последнего шага до момента, когда нога отрывается от поверхности, прохождение через вертикаль или момент вертикали, а так же фазу переднего шага до момента прикосновения с землей.

Разновидности бега:

- обычный бег;
- бег назад;
- бег скрещенным шагом;
- бег приставным шагом.

Остановка.

Существует два вида остановки: прыжком и выпадом.

Остановка с помощью прыжка выполняется с помощью низкого, короткого с подпрыгиванием с приземлением на маховую ногу. Маховая нога, из-за необходимости получения

равновесия и стабильности, должна быть немного согнута. Прыжок часто выполняется на обе ноги. Главную роль в остановке, с помощью выпада имеет последний шаг в ходе бега. Маховая нога выносится вперед с опорой на пятку и постепенным переносом равновесия на переднюю часть стоп.

**Основное содержание элементов техники движения без мяча в программе составляет:**

- быстрая ходьба (координация, положение рук, ритм и дыхание);
- переход из быстрой ходьбы в бег и снова в ходьбу;
- прямолинейный бег (координация, ритм, взгляд, дыхание, положение тела, равновесие);
- бег, остановка, снова бег (смена ритма, старт, равновесие);
- прогрессия шагов в процессе бега;
- боковой бег приставным шагом;
- боковой бег скрещенным шагом;
- бег назад;
- бег - ускорение с инерцией движения и остановкой;
- криволинейный бег (смена ритма, наклон тела, взгляд);
- прыжки с места (двумя ногами, замах, положение рук, отрыв...);
- прыжки в движении (отрыв одной ногой, разбег, последний шаг длиннее);
- комбинация прыжка, приземления и переход в бег (равновесие, координация);
- бег с поворотами, подпрыгиванием.

*Техническая подготовка.*

Техническая тренировка футболиста - это длительный процесс, связанный с рядом проблем, особенно в фазе перехода обучения технике в условиях соревнований. Соревновательная деятельность требует непрерывного совершенствования техники и ее регулирования со степенью физической, тактической и психосоциальной подготовки игрока.

Отдельной проблемой является стабильность технической подготовки. "Футбольная техника стабильна только тогда, когда она постоянно и организовано обновляется". Известно широко распространенное мнение, что тренировка элементов футбольной техники строго связана с работой в младших категориях, а вот в работе с взрослыми футболистами этому важному сегменту не посвящено должного внимания, что, в конце концов, исключительно негативно отражается на качестве применяемых технических элементов в игре футболистов.

Не редкое явление, что при выполнении технического элемента доходит до отклонения от стандартных форм выполнения, что в свое время может перерасти в ошибку, которая приведет к неуспешной попытке.

Тренер должен постоянно контролировать игрока и при таких явлениях предпринимать соответствующие меры.

Изучение конкретного технического приёма предполагает последовательное прохождение четырёх этапов спортивной подготовки:

1. Ознакомления с приёмом.
2. Практического разучивания приёма в облегчённых, специально созданных условиях.
3. Совершенствования выполнения приёма в разнообразных, в том числе и усложнённых условиях.

Таблица 17.

**Реализации изучаемого приема в игровых условиях  
Характеристика этапов овладения игровыми приемами**

| № и направленность этапа                 | Характер формирования нервных процессов в ЦНС | Преимущественное использование средств, методов и условий |
|--|---|---|
| Создание представления об игровом приёме | Восприятие и анализ системы движений          | Объяснение, показ, демонстрация наглядных пособий         |

|   |  |   |
|---|--|---|
| Практическое разучивание игрового приёма            | Генерализация и концентрация                     | Расчленённое и целостное разучивание приёма в упражнениях с облегчёнными условиями            |
| Выполнение игрового приёма в разнообразных условиях | Автоматизация                                    | Целостное выполнение приёма в различных сочетаниях с другими в условиях повышенных требований |
| Реализация приёма в игровых условиях                | Помехоустойчивость к действию сбивающих факторов | Выполнение игровых упражнений, участие в учебных и официальных матчах.                        |

Под технической подготовкой спортсмена понимают обучение основам техники двигательных действий и совершенствование избранных форм спортивной техники (характерных для вида спорта), обеспечивающих достижение высоких спортивных результатов. Для построения процесса обучения технике футбола решающее значение имеет структура обучения специфическим двигательным действиям и составленная на её основе систематизация средств технической подготовки.

Техническая подготовка начинается с этапа обучения базовым элементам техники. На начальном этапе необходимо обучить технике ведения, остановок, передач мяча и простейшим финтам. Основными задачами на данном этапе выступают формирование логического, зрительного и двигательного представления о действии, мотивационной и кондиционной готовности к обучению.

Для формирования представления традиционно применяется объяснительно-иллюстративный тип обучения, метод проблемного изложения и частично-поисковый метод. Для формирования двигательного представления о техническом приеме ввиду малого возраста занимающихся рекомендуется использовать метод целостного обучения, т. к. уровень двигательных способностей часто не позволяет соединить отдельные приемы в техническое действие. При этом подбираются одноцелевые упражнения, которые выполняются в простых условиях: на месте или на малой скорости, без дефицита времени, без сопротивлений и т. д., благодаря чему формируются прочные навыки в стабильных условиях. Внимание занимающихся акцентируется на правильности выполнения технического приема, а не на его результативности.

Для детей, которые имеют низкий уровень координационных способностей и выполняют базовые приемы техники футбола с большим количеством ошибок, необходимо подобрать посильные упражнения, которые они смогут успешно выполнить с минимальным количеством ошибок. Данные подводящие упражнения должны быть направлены на освоение двигательной структуры технических приемов футбола. Их выполнение должно иметь высокую стабильность для формирования четкой двигательной модели. Чем больше положительных эффективных действий, тем больший успех обучения.

Привыкание к контакту с мячом и развитие «чувства мяча».

Привыкание к контакту с мячом на поверхности достигается применением определенных процессов, с помощью которых происходит развитие чувства мяча.

Это движение не естественное, поэтому его надо правильно выучить.

С помощью различных упражнений происходит контакт разных частей стопы с мячом, при этом развивается чувство мяча, что облегчает освоить более сложные части футбольной техники. Чувство мяча связано с кинетикой, нервно-мышечным строением, владением мяча и постановкой своего тела по отношению к мячу, ритмичностью этой взаимосвязи.

Рассматривая вопрос первоначальной фазы в развитии координационных способностей, ловкости, точности и равновесия, структура тренировки должна быть насыщена упражнениями, которые стимулируют развитие указанных способностей. Программу развития всех видов координационных способностей нужно расширять движением с мячом посредством оригинальной программы, которая содержит свыше ста упражнений. Одновременно, эти упражнения являются основой изучения элементарной техники, которая по этому методу быстро усваивается, а затем легче и эффективней применяется в играх.

Комплекс упражнений на развитие координационных способностей делится на 3 сегмента: - с мячом в покое; - с мячом в движении; - с мячом в воздухе.

В ней более 120 оригинальных упражнений. Упражнения показали себя на практике как эффективные для развития ощущения мяча, развития ритма движения, частоты движения, скорости, равновесия и одновременно отлично себя зарекомендовали для подготовки и введения в тренировку отдельных элементов техник.

Для формирования двигательных представлений о способах выполнения базовых приемов техники применяются адекватные их содержанию подводящие упражнения, представляющие собой «методические лесенки», с помощью которых осваивают элементы приема, главным образом — его основное звено. В качестве подводящих упражнений широко применяются упражнения на «чувство мяча», направленные на формирование двигательного представления и координационной готовности к обучению техническим приемам. На основе простейших движений с мячом в дальнейшем будет строиться обучение более сложным техническим приемам по принципам от простого к сложному.

Упражнения на «чувство мяча» развивают способность тонко дифференцировать выполняемые движения по кинетическим (пространственным, временным, пространственно-временным) и динамическим (величина мышечных усилий, распределение их во времени и пространстве) характеристикам, обеспечивая высокий уровень развития проприоцептивной чувствительности ног.

С учётом характера технических действий с мячом выделяются три группы упражнений на развитие «чувства мяча»:

- упражнения с перекатыванием мяча подошвой; - упражнения с толканием мяча;
- упражнения с ударами по мячу.

Упражнения на развитие «чувства мяча» с перекатыванием мяча подошвой направлены на освоение в упрощенных условиях биомеханической структуры технических приемов, в которых действия с мячом производятся подошвой. Такими приемами являются некоторые виды остановок и ряд финтов. Упражнения с толканием мяча способствуют освоению биомеханической структуры технических приемов ведения. Одним из наиболее распространенных упражнений, направленных на развитие «чувства мяча» при ударе, является жонглирование.

Бельгийскими специалистами предложен способ, при котором достигается большое количество выполненных ударов по мячу более контролируемым способом: удары наносятся по мячу, который игрок держит в сетке в руке перед собой.

Благодаря освоению двигательной структуры технических приемов через многократное выполнение положительных эффективных действий в упражнениях на «чувство мяча», игрок осваивает большое количество двигательных моделей, на основе которых в дальнейшем строится выполнение ударов по воротам, передач и остановок мяча.

Поэтому основной задачей эксперимента являлось построение системы подводящих упражнений, направленных на освоение двигательной структуры базовых технических приемов в соответствии с требованиями для минимального возраста начального набора в спортивные школы по футболу.

Начинать обучение «чувству мяча» наиболее целесообразно с катания мяча подошвой в виду того, что подошва является наиболее чувствительной частью стопы и контроль мяча ею отличается наибольшей управляемостью. Далее подбираются упражнения, которые направлены на развитие «чувства мяча» других частей стопы и на освоение моторной схемы технических приемов через близкие по своей структуре, но более простые упражнения.

При правильном ведении мяча происходит толчок мяча, а не удар, внешней стороной подъема, поэтому в начале обучения ведению необходимо развить «чувство мяча» внешней части подъема для правильного контакта ноги с мячом. Далее осваивается сам толчок мяча на месте и в движении, однако и на этом этапе сохраняется необходимость использования подошвы.

Обучение разворотам подошвой заключается в перекате мяча подошвой к себе или назад в сочетании с поворотами занимающегося через разные стороны.

### **Система подводящих упражнений для обучения ведению мяча по прямой и разворотам подошвой:**

|  |
|--|
| Двигать мяч по всей подошве вперед-назад не отрывая ноги от мяча |
|--|

|  |   |   |
|--|---|---|
| Перекаат мяча с подошвы на внешнюю сторону подъема и обратно не отрывая ноги от мяча                       | Покатить мяч назад подошвой перед собой — повернуться и остановить его подошвой другой ноги | Серединой подошвы двигать мяч по диагонали в сторону другой ноги вперед-назад               |
| Покатить мяч к себе подошвой — толкнуть мяч перед собой внешней стороной подъема (поочередно двумя ногами) | То же, только одной ногой не отворачиваясь от мяча  | Тоже, только в конце остановка мяча внутренней стороной стопы                               |
| Толкнуть мяч внешней стороной подъема — остановить подошвой (одной ногой, толкать на расстояние шага)      | Покатить мяч назад подошвой за собой — остановить подошвой другой ноги                      | Тоже, только в конце продлить движение мяча в сторону внутренней или внешней стороной стопы |
| Ведение мяча по прямой   | Развороты под себя подошвой   | Развороты в сторону от себя подошвой  |

Развитие «чувства мяча» внутренней стороны стопы благоприятно сказывается на дальнейшем обучении передачам и остановкам мяча данным способом. Начинают обучение с плавных толчков мяча после наступания подошвой, затем обучают перебросам мяча — легким ударам по мячу внутренними сторонами стопы двумя ногами поочередно. Ряд специалистов рекомендует совершенствовать технику разворотов именно после перебросов, так как данным способом достигается в разы большее касание мяча за тренировку.

Перекааты мяча в различных направлениях схожи по своей моторной схеме с убираниями мяча внутренней и внешней стороной стопы.

#### **Система упражнений для совершенствования «чувства мяча» внутренней стороны стопы, подводящих упражнений для обучения ведению и разворотам:**

|  |  |  |
|--|--|--|
| Двигать мяч в стороны перекаатом с внешней стороны стопы на подошву и далее на внутреннюю сторону стопы, не отрывая ноги от мяча |  |  |
| Толкнуть подошвой в сторону от себя и не отрывая ноги от мяча остановить внутренней стороной стопы                               | Ставить ногу с разных сторон мяча после касания мяча подошвой                                  |  |
| Тоже, только не остановить, а толкнуть к другой ноге внутренней стороной стопы   | Стоя боком перекааты мяча подошвой себе на ход по прямой дальней ногой                         | Перекааты вперед в сторону двумя ногами поочередно с продвижением вперед |
| Перебросы мяча между ног   | Стоя боком перекааты мяча подошвой себе на ход по прямой ближней ногой                         | Стоя боком перекааты мяча подошвой себе на ход по прямой ближней ногой   |
| Совершенствование «чувства мяча» внутренней стороны стопы для выполнения остановок и передач мяча                                | Перекааты вокруг себя поочередно двумя ногами<br>Развороты внутренней и внешней стороной стопы | Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы                         |

Выполнение ударов с мячом в сетке позволяет добиться выполнения большого количества ударов по мячу более управляемым способом, по сравнению с традиционным набиванием мяча.

#### **Система подводящих упражнений с мячом в сетке для обучения удару по мячу:**

- удар подъемом — остановка мяча подошвой;
- удары подъемом поочередно двумя ногами;
- удары в стороны с остановками мяча (все внутренними сторонами стопы);
- удары в стороны поочередно двумя ногами внутренними сторонами стопы;
- удар внутренней стороной стопы вперед — остановка мяча подошвой;

- удар внутренней стороной стопы вперед — остановка мяча внутренней стороной стопы поочередно двумя ногами удары внутренними сторонами стопы.

Выполнение разворотов подошвой в прыжке является эффективным средством ведения соревновательной борьбы. Начинают обучение с простых наступаний на мяч, затем смена ноги происходит в безопорном положении. Далее обучают убирать мяч подошвой от противника в различных направлениях в зависимости от его положения. Следующим шагом является обучение сочетать развороты подошвой с другими приемами техники футбола.

**Система подводящих упражнений для обучения подошвой с прыжком:**

- наступать на мяч поочередно двумя ногами
- наступать на мяч поочередно двумя ногами, смена ноги в прыжке
- подошвами катить мяч от одной ноги к другой стоя на месте
- подошвами катить мяч от одной ноги к другой, смена ноги в прыжке
- прыжки на одной ноге вперед, назад и вокруг себя, двигать мяч носком другой ноги.

Обучение финтам следует начинать после обучения элементам техники, входящих в состав финтов. В таблице курсивом указаны упражнения, на основе которых строится обучение финтам.

**Система подводящих упражнений для обучения финтам:**

|  |  |   |
|--|--|---|
| Толкнуть мяч внешней стороной подъема — остановить подошвой (одной ногой, толкать на расстояние одного шага) | Перекаты вперед в сторону двумя ногами поочередно с продвижением вперед  | Двигать мяч по всей подошве вперед-назад не отрывая ноги от мяча                    |
| Толкнуть мяч вперед внешней стороной подъема — остановить подошвой (смена ноги)                              | Убирания мяча в стороны внешними сторонами стопы поочередно двумя ногами   | Подошвой покатить мяч за опорную ногу — покатить в сторону внутренней сторону стопы |
| Толкнуть мяч вперед внешней стороной подъема — подошвой покатить мяч к другой ноге                           | Убирание мяча в сторону внешней стороной стопы — переступить этой же ногой за мяч (смена ноги)   |   |
| Толкнуть мяч в сторону внешней стороной подъема — подошвой покатить мяч к другой ноге (смена ноги в прыжке)  | Ложный шаг в одну сторону — убирание мяча внешней стороной стопы в другую  |   |
| Убирание мяча подошвой под себя с продлением движения мяча внешней стороной стопы                            | Махи ногой перед мячом поочередно двумя ногами<br>Мах ногой перед мячом — убирание мяча внешней стороной стопы другой ноги в противоположную сторону |   |

**Основные направления процесса совершенствования техники игры**

Совершенствование техники футбольной игры тесно связано с процессом обучения в свое время логическое продолжение процесса изучения, только в других более усложнённых условиях. Несмотря на это, практика показала, что данный процесс имеет определенные специфические свойства, а так же и свои методы и процедуры.

Всегда надо иметь в виду, что ни один из тех методов и процедур нельзя использовать как «рецепт», соответственно "методический" закон, который не подлежит изменениям и дополнениям.



Всегда надо отталкиваться от предположения, что процесс тренировок постоянно изменяется, в зависимости от опыта, научных знаний и требований современной игры. На основании предыдущих опытов, можно увидеть, что некоторые методы и процедуры в процессе тренировки, подтвердили свое значение на практике. Метод усложнения внешних факторов.

Этот метод реализуется с помощью целого ряда специфических методических процедур:

- противодействие полуактивного противника игроку с мячом;
- использование тяжелых положений в начале выполнения упражнений;
- выполнение элементов техники с максимальной скоростью и точностью;
- выполнение технического элемента в ограниченном пространстве;
- выполнение комбинации нескольких технических элементов, на время и др. Метод выполнения упражнений в разных состояниях организма:

Данный метод включает следующие методические приёмы:

- выполнение упражнений в состоянии усталости;
- выполнение упражнений в состоянии сильного эмоционального напряжения;
- выполнение упражнения в постоянном и случайном исключении зрительного контроля;
- выполнение упражнений в ряде предварительных условий;
- выполнение упражнений в ряде ситуационных обстоятельств.

Техника усваивается постепенно и систематически. Программа работы должна соответствовать возрасту и возможностям юных футболистов: с новичками начинается обучение элементов техники футбольной игры;

- начинающие в младшем возрасте усваивают элементарную технику методом обучения;
- в кадетском возрасте заканчивается обучение и начинается процесс тренировок (совершенствования) динамической техники;
- в юниорском периоде должна совершенствоваться элементарная техника;
- в старшем возрасте, наряду с сохранением и улучшением, необходимо ставить акцент на мастерстве и максимальной автоматизации техники.

Главную роль в обучении и совершенствовании техники должны играть

- основные (базовые) элементы техники:
- удары по мячу (ведение, передача, удары в ворота);
- обработка мяча и основные виды отбора мяча у противника. Остальные технические элементы составляют отношение (70%:30%).

Таким методом работы достигается максимальная рациональность технической подготовки. Тенденция заключается в том, чтобы, как можно больше включать в техническую подготовку ситуационных упражнений, соответствующих условиям игры в самом матче.

В футболе важна утилитарная (применимая) техника, никак не "цирковая", которая сама по себе привлекательна, а это значит, техника должна быть полезна в игре.

Методические указания в обучении технических элементов:

- объяснение роли данного технического элемента в игре;
- демонстрация технического элемента;
- свободное выполнение;
- выполнение с коррекцией.

С детьми с 6-7 до 12 лет работа проводится фронтально (всё и постоянно), без деления на периоды. В работе используются известные методы:

- метод повторения;
- метод упражнений в форме игры; - метод соревнований.

После 14 лет, работа проводится исключительно методом тренировок, где выделяется 3 периода:

- подготовительный; - состязательный; - переходный.

Обязательна всесторонняя физическая подготовка с особым акцентом на развитие:

- скоростных качеств;
- координации;
- взрывной силы.

**Группы начальной подготовки (НП)**

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

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле.

Умение ориентироваться, правильно реагировать на действия партнеров и соперника.

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

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

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

Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты.

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

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка».

Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Тактика вратаря. Умение выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

### **Тренировочные группы (ТГ)**

Техническая подготовка.

Техника передвижения. Различное сочетание приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней частью стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. «Резаные» удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки мяча, ведения и рывков на короткое, среднее или дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией полета). Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

Удары по мячу головой. Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различными скоростями и траекториями мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояния. Удары головой по мячу в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением. Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с переводом, 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 с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча. Ведение мяча внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход выпадом и переносом ноги через мяч. Финты «ударом ногой» с убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнеру. Финты

«ударом головой». Обманные движения «остановка во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропуском мяча».

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

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

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

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

Отбивание ладонями и пальцами мяча, катящегося и летящего в стороне от вратаря, без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе без прыжка и в прыжке.

Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Оценка целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации. Групповые действия. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

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

Тактика защиты.

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

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

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

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

Учебные и тренировочные игры. Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.

### **3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки**

К психологическим средствам восстановления относят:

- психотерапию (отдых, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения);
- психопрофилактику (психорегулирующая тренировка: индивидуальная и коллективная);
- психогигиену (разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций).

Среди современных психологических средств следует выделить психическую саморегуляцию

– воздействие спортсмена на самого себя с помощью слов и соответствующих мысленных образов по двум направлениям: самоубеждение и самовнушение, а также воздействие музыки и цветомузыки. Однако, эти средства очень индивидуальны.

Медико-биологические средства восстановления включают:

- гигиенические (рациональный режим дня, полноценный сон и отдых, состояние одежды, оборудования, инвентаря);
- физические (массаж, баня, гидропроцедуры, электропроцедуры, световое облучение, гипероксия, магнитотерапия, ультразвук, лазер, фонофорез и др.);
- сбалансированное по составу, энергии, соответствующее характеру нагрузки, климатическим и погодным условиям питание;
- фармакологические (энергетики, вещества пластического действия, витамины и минеральные вещества, адаптогены, гепатопротекторы, вещества стимулирующие кроветворение, иммунокорректоры, антиоксиданты, согревающие, обезболивающие и противовоспалительные процедуры).

Тактика применения восстановительных средств зависит от режима тренировочных занятий. Для обеспечения срочного восстановительного эффекта необходимо соблюдать следующие требования:

- при небольшом перерыве между тренировками (4-6 часов) восстановительные процедуры целесообразно проводить сразу после тренировки;
- средства общего и глобального воздействия должны предшествовать локальным процедурам;
- не следует длительное время использовать одно и то же средство, причём средства локального воздействия нужно менять чаще, чем средства общего воздействия;
- в сеансе восстановления не рекомендуется более трёх разных

### **3.7. Планы применения восстановительных средств**

#### **Восстановительные средства и мероприятия**

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

#### **Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:**

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

#### **Психологические средства восстановления**

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой, после тренировочного занятия. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни тренировочных поединков.

#### **ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ПСИХОМЫШЕЧНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Закройте глаза. Примите удобное для вас положение и думайте о моих словах.

1. Я принимаю удобное положение (пауза 1-3 с)
2. Я расслабляюсь и успокаиваюсь (пауза 1-3 с)
3. Мои руки полностью расслабленные, теплые, неподвижные (пауза 1-3 с)
4. Мои ноги полностью расслабленные, теплые, неподвижные (пауза 1-3 с)
5. Мое туловище полностью расслабленное, теплое, неподвижное (пауза 1-3 с)
6. Моя шея полностью расслабленная, теплая, неподвижная (пауза 1-3 с)
7. Мое лицо полностью расслабленное, теплое, неподвижное (пауза 1-3 с)

8. По моей команде сделаем неглубокий вдох и в это время постепенно напрягаем мышцы рук (вначале левую, потом правую), кисть руки сжимаем в кулак, напрягаем мышцы от кулака до плеча и держим напряжение 1-3 с и медленно спокойно выдыхаем в течении 5-7 с.

Приготовились. Делаем вдох – напрягаем мышцы левой руки – задерживаем дыхание – медленно выдыхаем.

«Моя рука начинает расслабляться. Я удерживаю мысленно это чувство» (п. 1-3 с)

9. Приготовились. Делаем вдох – напрягаем мышцы правой руки – задерживаем дыхание – медленно выдыхаем.

«Моя рука начинает расслабляться. Я удерживаю мысленно это чувство» (п. 1-3 с)

10. По моей команде сделаем вдох – напрягаем мышцы обеих рук – задерживаем дыхание и медленно, спокойно выдыхаем. Приготовились. Делаем вдох – напрягаем мышцы обеих рук – держим напряжение в руках – медленно выдыхаем.

«Мои руки начинают расслабляться. Я удерживаю мысленно это чувство. Я чувствую мышцы своих рук хорошо расслабленными, мягкими, как кисель. В расслабленных мышцах расширилась артериальные сосуды, и теплая кровь устремляется вниз от плеч к пальцам, согревая руки», (пауза 1-3 с)

11. По моей команде сделаем неглубокий вдох и поочередно напрягаем мышцы ног (вначале левую ногу, а затем правую). Стопу ноги тянем на себя, затем напрягаем мышцы голени, бедер и ягодиц – держим напряжение – спокойно, медленно выдыхаем. Приготовились. Носок левой

ноги на себя – делаем неглубокий вдох – напрягаем мышцы левой ноги – держим напряжение в мышцах – медленно, спокойно выдыхаем. Левая нога начинает расслабляться. Удерживаем мысленно это чувство, (пауза 1-3 с)

12. Приготовились. Носок правой стопы на себя – делаем неглубокий вдох – напрягаем мышцы правой ноги – держим напряжение в мышцах – медленно, спокойно выдыхаем. Правая нога начинает расслабляться. Удерживаем мысленно это чувство. (пауза 1-3 с)

13. Приготовились. Носки стоп ног на себя. Делаем неглубокий вдох, напрягаем мышцы ног – держим напряжение в мышцах ног, медленно, спокойно выдыхаем. Ноги начинают расслабляться. Удерживаем мысленно это чувство. В расслабленных мышцах ног расширились артериальные сосуды, и теплая кровь устремилась от ягодиц к пальцам ног, согревая их. Ноги полностью расслабленные, теплые, неподвижные. (пауза 1-3 с)

14. Приготовились. По моей команде сделаем неглубокий вдох и одновременно напрягаем мышцы живота и спины. Держим напряжение 1-3 с. Медленно и спокойно выдыхаем. Живот и спина расслабляется. Мысленно удерживаем это чувство. Мышцы спины и живота расслабленные, теплые, неподвижные (п. 1-3 с)

15. По моей команде напрягаем мышцы шеи, втягиваем голову в плечи и отклоняем ее назад. Приготовились. Делаем неглубокий вдох. Напрягаем шею. Держим напряжение. Медленно, спокойно выдыхаем. Мышцы шеи теплые, расслабленные. Теплая артериальная кровь устремляется в руки, в спину, в живот, в ноги. Мысленно удерживаем это чувство (пауза 1-3 с)

16. По моей команде сокращаем мышцы лица, при этом напрягаются мышцы лба, мышцы вокруг глаз, слегка сжимаются зубы, губы. Приготовились. Делаем неглубокий вдох. Напрягаем мышцы лица. Держим напряжение. Медленно, спокойно выдыхаем. Ощущение на лице теплое, спокойное. Удерживаем это ощущение покоя и тепла. Теплая артериальная кровь устремляется с лица в шею, в руки, в спину, в живот, в ноги (пауза 1-3 с)

17. Во всем теле ощущение покоя, невесомости. Организм отдохнул, появилось чувство бодрости, покоя. Прилив энергии, здоровья. Мы запоминаем это ощущение.

#### **Медико-биологические средства восстановления**

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на

восстановление организма спортсменов. При увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления, к которым относятся:

гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера,
- душ, теплые ванны,
- прогулки на свежем воздухе,
- рациональные режимы дня и сна, питание,
- рациональное питание, витаминизация,
- тренировки в благоприятное время суток;
- физиотерапевтические средства:
  - душ: теплый (успокаивающий) при  $t = 36-38^{\circ}$  продолжительностью 12-15 мин.,
  - бани 1-2 раза в неделю парная или суховоздушная (сауна) при  $t = 80-90^{\circ}$
  - термальные источники
  - ультрафиолетовое облучение,
  - аэризация, кислородотерапия,
  - массаж.

Витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна. Все перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

### **Методические рекомендации**

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

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

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

## **3.8. Планы антидопинговых мероприятий**

К средствам, которые используются в спорте для повышения спортивного мастерства, относятся: допинги, допинговые методы, психологические методы, механические факторы, фармакологические средства ограниченного использования, а также пищевые добавки и вещества.

К средствам, которые причиняют особый вред здоровью и подвергаются контролю, относятся допинги и допинговые методы (манипуляции). По фармакологическому действию допинги делятся на пять классов:

- психостимуляторы (амфетамин, эфедрин, фенамин, кофеин, кокаин и др.);
- наркотические средства (морфин, алкалоиды-опиаты, промедол, фентанил и др.);
- анаболические стероиды (тестостерон и его производные, метан-дростенолон, ретаболил, андродиол и многие другие), а также анаболические:

- пептидные гормоны (соматотропин, гонадо-тропин, эритропоэтин);
- бета-блокаторы (анапримин (пропранолол), окспренолол, надолол, атенолол и др.);
- диуретики (новурит, дихлоти-азид, фуросемид (лазикс), клопамид, диакарб, верошпирон и др.).

Допинги являются биологически активными веществами, выделенными из тканей животных или растений, получены синтетически, как и их аналоги. Многие допинги входят в состав лекарств от простуды, гриппа и других заболеваний, поэтому прием спортсменом лекарств должен согласовываться со спортивным врачом во избежание неприятностей при допинг контроле.

Биологическое действие в организме отдельных классов допингов разнообразно. Так, психостимуляторы повышают спортивную деятельность путем активации деятельности ЦНС, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что улучшает энергетику и сократительную активность скелетных мышц, а также снимают усталость, придают уверенность в своих силах, однако могут привести к предельному напряжению функций этих систем и исчерпанию энергетических ресурсов.

### Тематический план антидопинговой программы

#### Содержание тем

| №  | Наименование темы                               | Часы  |                   |                        |
|----|---|-------|-------------------|------------------------|
|    |   | всего | аудиторная работа | самостоятельная работа |
| 1  | Что такое допинг?                               | 1     | 1                 |                        |
| 2  | Исторический обзор проблемы допинга             | 2     | 1                 | 1                      |
| 3  | Мотивация нарушений антидопинговых правил       | 1     | 1                 |                        |
| 4  | Запрещенные субстанции                          | 1     | 1                 |                        |
| 5  | Запрещенные методы                              | 1     | 1                 |                        |
| 6  | Последствия допинга для здоровья                | 1     | 1                 |                        |
| 7  | Допинг и спортивная медицина                    | 1     | 1                 |                        |
| 8  | Психологические и имиджевые последствия допинга | 1     | 1                 |                        |
| 9  | Допинг и зависимое поведение                    | 2     | 1                 | 1                      |
| 10 | Нормативно-правовая база антидопинговой работы  | 1     | 1                 |                        |
| 11 | Организация антидопинговой работы               | 1     | 1                 |                        |
| 12 | Процедура допинг-контроля                       | 1     | 1                 |                        |
| 13 | Наказания за нарушение антидопинговых правил    | 2     | 1                 | 1                      |

|        |  |    |    |   |
|--------|--|----|----|---|
| 14     | Профилактика допинга                                       | 2  | 1  | 1 |
| 15     | Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности | 1  | 1  |   |
| 16     | Контроль знаний  | 1  | 1  |   |
| Итого: |  | 20 | 16 | 4 |

**Тема 1.** Что такое допинг? Определение допинга. Суть антидопинговых правил как инструмента регламентации честной спортивной борьбы. 10 антидопинговых правил, виды их нарушений (Всемирный антидопинговый кодекс). Принципы «фейрплей».

**Тема 2.** Исторический обзор проблемы допинга Исторические предпосылки допинга – препараты, оказывающие стимулирующий эффект, повышающие работоспособность, обладающие психоактивным действием (стимуляторы растительного происхождения, алкоголь), их применение в античном спорте, в военном деле. Этимология понятия «допинг». Причины роста внимания к проблеме допинга в последние десятилетия. Задание для самостоятельной работы. Заполнение анкеты «Личное отношение к допингу».

**Тема 3.** Мотивация нарушений антидопинговых правил Стремление к росту спортивного результата как общий мотив допинга; приемлемость мотива в сочетании с неприемлемостью способа его реализации. Этический характер принятия решения о допинге. Другие мотивы (социальное давление, подражание любопытство, самоутверждение, «символическое взросление»). Допинг как контролируемое действие с осознанным вредом. Возможность ситуаций употребления запрещенных субстанций без ведома спортсмена (что не освобождает от ответственности).

**Тема 4.** Запрещенные субстанции Запрещенный список ВАДА, основания для включения препаратов в него. Основные группы запрещенных субстанций – анаболические стероиды; гормоны и их аналоги; бета-2-антагонисты; кислородные носители; диуретики; стимуляторы и наркотики; не одобренные субстанции. Возможности нахождения запрещенной субстанции в легально поставляемых лекарственных препаратах и БАДах. Действующие вещества и торговые наименования препаратов.

**Тема 5.** Запрещенные методы Запрещенные методы: манипуляции с кровью и ее компонентами; химические и физические манипуляции; генный допинг. Применимость понятия «допинг» к другим нарушениям антидопинговых правил (наличие у спортсмена запрещенной субстанции, уклонение от сдачи проб или их подмена и др.).

**Тема 6.** Последствия допинга для здоровья Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Наиболее уязвимые к воздействию запрещенных субстанций системы организма (эндокринная, сердечно-сосудистая, пищеварительная, нервная, половая). Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью.

**Тема 7.** Допинг и спортивная медицина Допинг и спортивная фармакология. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки спортсменов, границы ее допустимости. Антидопинговые ограничения и лечение заболеваний у спортсменов. Разрешение на терапевтическое использование. Необходимость консультации специалистов по спортивной фармакологии даже при употреблении легально поставляемых и отпускаемых без рецепта препаратов.



**Тема 8.** Психологические и имиджевые последствия допинга Изменения психики под влиянием ряда запрещенных субстанций. Последствия для самовосприятия, самоуважения. Экономические аспекты допинга (влияние на финансирование спорта и рациональность его использования, расходы на антидопинговую работу). Имиджевые последствия допинга для атлета, для спорта, для страны в целом.

**Тема 9.** Допинг и зависимое поведение Природа явления зависимости (аддикции), механизмы ее развития. Способность ряда запрещенных субстанций вызывать зависимость. Сходство личностных установок спортсмена, употребляющего запрещенную субстанцию, и злоупотребляющих психоактивными веществами вне контекста спорта. Задание для самостоятельной работы: поиск информационных материалов, направленных на профилактику зависимого поведения (памятки, плакаты социальной рекламы и т.п.).

**Тема 10.** Нормативно-правовая база антидопинговой работы Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международный стандарт по тестированию и расследованиям, Международный стандарт по терапевтическому использованию, Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте. Общероссийские антидопинговые правила.

**Тема 11.** Организация антидопинговой работы Организации, реализующие антидопинговую политику (Всемирное антидопинговое агентство, национальные антидопинговые агентства, федерации по видам спорта, Международный олимпийский комитет), их функции. Пулы тестирования. Информация о местонахождении спортсмена.

**Тема 12.** Процедура допинг-контроля Принципы отбора спортсменов для сдачи проб. Вручение уведомления. Права и обязанности спортсмена, сопровождающих. Инспектор допингконтроля, его функции. Процедура забора мочи. Процедура забора крови. Протокол допинг-контроля. Анализ проб. Уведомление о результатах. Права спортсмена в случае выявления положительной допинг-пробы.

**Тема 13.** Наказания за нарушение антидопинговых правил Отстранение от соревнований и лишение наград как естественное и закономерное следствие нарушения спортивных правил. Основные варианты спортивных наказаний, условия их применения. Возможность наступления дополнительных санкций в рамках административного и уголовного законодательства. Принцип безусловной личной ответственности спортсмена. Возможность привлечения к ответственности третьих лиц. Задание для самостоятельной работы. Составить таблицу «Варианты наказания спортсмена за нарушение антидопинговых правил с учетом смягчающих и отягчающих обстоятельств».

**Тема 14.** Профилактика допинга Основные подходы к профилактике: информирование; повышение психологической компетентности (коммуникативная, эмоциональная, ценностно-мотивационная сферы); выработка жизненных навыков; пропаганда ценности здорового образа жизни; приобщение к альтернативным формам активности. Анализ иллюстративных агитационных материалов антидопинговой тематики. Задание для самостоятельной работы. Разработка эскиза агитационного плаката, или коллажа, или презентации, направленный на формирование нетерпимости к допингу и пропаганду ценности честной спортивной борьбы.

**Тема 15.** Не допинговые методы повышения спортивной работоспособности Рациональное планирование тренировочного процесса. Необычные условия тренировок. Физиотерапевтические методы. Массаж. Спортивное питание. Рационализация режима. Рекреация. Психологическая подготовка спортсмена.

**Методические рекомендации к организации и проведению занятий.** Занятия могут проводиться в помещениях, оборудованных стульями, позволяющими рассаживать участников в различных конфигурациях (в общий круг, по микрогруппам). Используются иллюстративные материалы и мультимедиа презентации. Домашние задания даются в устной форме, с записью в рабочую тетрадь. Рекомендуется получение согласия родителей для участия детей в этом курсе (особенно если в группе присутствуют слушатели, не достигшие возраста 14 лет).

### 3.9. Планы инструкторской и судейской практик

Инструкторская и судейская практики являются неотъемлемым компонентом системы спортивной подготовки футболистов. Они направлены на овладение спортсменами умениями и навыками организационной деятельности и судейства соревнований. Программы инструкторской и судейской практик практически реализуются в процессе тренировочных занятий и специальных семинаров. Инструкторская и судейская практика в течение всего периода обучения позволяет подготовить помощников, привлекая занимающихся к организации занятий и проведению соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

При организации инструкторской и судейской практики в первую очередь определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в футбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации.

Таблица 18.

**Примерный план инструкторской и судейской практики на этапах подготовки**

| Вид практики и тема  | Этапы и годы подготовки |            |          |             |     |
|--|-------------------------|------------|----------|-------------|-----|
|  | НП                      |            | ТЭ       |             | ССМ |
|  | 1 год                   | Свыше года | до 2 лет | свыше 2 лет |     |
| <b>Инструкторская практика:</b>                                    | -                       | -          | -        | 11          | 13  |
| - подача строевых команд   | -                       | -          | -        | 3           | -   |
| - разработка плана и проведение разминки                           | -                       | -          | -        | 2           | 1   |
| - разработка плана и проведение тренировочного занятия             | -                       | -          | -        | 3           | 2   |
| - оформление заявки и участие в подготовке команды к соревнованиям | -                       | -          | -        | 3           | 5   |
| - представление и руководство командой на соревнованиях            | -                       | -          | -        | -           | 5   |
| <b>Судейская практика:</b>   | -                       | -          | -        | 11          | 17  |
| - разработка положения о соревнованиях                             | -                       | -          | -        | 2           | 3   |
| - выполнение обязанностей судьи-секундометриста                    | -                       | -          | -        | 3           | 4   |
| - выполнение обязанностей судьи-секретаря                          | -                       | -          | -        | 3           | 4   |
| - выполнение обязанностей судьи в поле.                            | -                       | -          | -        | 3           | 6   |

## IV. Система контроля и зачетные требования.

### 4.1. Критерии спортивной подготовки на различных этапах.

Освоение программы направлено на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и способностей, повышение индивидуальной физической подготовленности, расширение функциональных возможностей основных систем организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями общей и специальной футбольной направленности;
- воспитание устойчивых интересов и позитивного эмоционально-психического отношения к спортивной деятельности и футболу в частности;
- освоение знаний о ценностях физической культуры и футбола как вида спорта, их роли в формировании здорового образа жизни, воспитании волевых, нравственных и эстетических качеств личности;
- приобретения навыков тренировочной, соревновательной, инструкторской и судейской деятельности в футболе.

Каждый из этапов подготовки, в соответствии со своим расположением в общей схеме, направлен на достижение определенных целей и решение конкретных задач.

Наличие сенситивных периодов развития физических качеств, возрастные и половые особенности спортсменов накладывают отпечаток на степень влияния отдельных двигательных способностей на успешность соревновательной деятельности в футболе. Имеются различные взгляды на их структуру, которые представлены в таблице.

Таблица 19.

**Критерии спортивной подготовки на различных этапах:**

| Критерии   | Этапы и годы подготовки |            |          |             |     |
|--|-------------------------|------------|----------|-------------|-----|
|  | НП                      |            | ТЭ       |             | ССМ |
|  | 1 год                   | свыше года | до 2 лет | свыше 2 лет |     |
| Крепкое здоровье   | X                       | X          | X        | X           | X   |
| Наличие стойкого интереса к занятиям футболом              | X                       | X          | X        | X           | X   |
| Всестороннее гармоничное развитие физических способностей. | X                       | X          | X        |             |     |
| Владение основными приемами игры                           |                         | X          | X        | X           | X   |
| Владение тактическими действиями                           |                         | X          | X        | X           | X   |
| Позитивная динамика физической подготовленности            |                         | X          | X        | X           | X   |
| Позитивная динамика технического мастерства                |                         |            | X        | X           | X   |
| Позитивная динамика тактического мастерства                |                         |            | X        | X           | X   |

|  |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|
| Наличие и позитивная динамика игровых умений и навыков в соответствии с амплуа |   |   | X | X | X |
| Наличие навыков подготовки и осуществления соревновательной деятельности       |   |   | X | X | X |
| Осуществление соревновательной деятельности на должном уровне                  |   |   |   | X | X |
| Наличие судейских и инструкторских умений                                      |   |   |   | X | X |
| Участие в соревнованиях (min)  | 2 | 2 | 3 | 5 | 6 |

## 4.2. Требования к результатам реализации программы

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники футбола;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий

футболом.

на тренировочном этапе:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- приобретение спортивного опыта и достижение стабильности выступления на официальных соревнованиях по футболу;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- сохранение здоровья спортсменов.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей с целью ориентирования их на занятия футболом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по футболу;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Особенности осуществления спортивной подготовки по футболу учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки;
- составлении плана физкультурных и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс в МБУ СП «СШ «Рубцовск» ведётся в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по футболу определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку в соответствии с нормативными требованиями настоящей Программы. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые данной Программой требования, предоставляется возможность

продолжить свою спортивную подготовку на том же ее этапе согласно положению о переводе лиц, проходящих спортивную подготовку.

С учетом специфики футбола определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными (половыми) и возрастными особенностями развития;

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

Таблица 20.

| Требования   | Этапы и годы подготовки |    |    |     |
|--|-------------------------|----|----|-----|
|  | НП                      | ТГ | СС | ВСМ |
| Знать:   |                         |    |    |     |
| - роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек  | X                       | X  | X  | X   |
| - современное состояние и историю и тенденции развития футбола в мире, России и в Московской области   | X                       | X  | X  | X   |
| - методы профилактики травматизма, гигиенические требования и правила техники безопасности использования мест проведения занятий, спортивного оборудования, инвентаря и спортивной одежды закономерности формирования двигательных умений и навыков, средства и методы воспитания физических качеств, способы регламентации и контроля физической нагрузки | X                       | X  | X  | X   |
| - систему и технологии спортивной подготовки футболистов   |                         |    | X  | X   |
| - основы техники и тактики футбола   | X                       | X  | X  | X   |
| - правила игры в классическом и мини- футболе и методику судейства матчей  | X                       | X  | X  | X   |
| Уметь:   |                         |    |    |     |
| - составлять комплексы и выполнять упражнения по развитию физических качеств, общей и специальной разминки с учетом игрового амплуа и индивидуальных особенностей организма  |                         |    |    | X   |
| - демонстрировать должные результаты выполнения контрольных двигательных заданий, предусмотренные настоящей программой, действующими положениями и требованиями к уровню подготовленности  | X                       | X  | X  | X   |
| - выполнять технико-тактические действия в   |                         |    | X  | X   |

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| условиях тренировки и соревнований по футболу   |   |   |   |   |
| - осуществлять соревновательную деятельность в соответствии с функциональными обязанностями в составе футбольной команды на должном уровне                                  |   |   | X | X |
| - контролировать и регулировать выполняемую физическую нагрузку, свою спортивную подготовленность и психическое состояние   |   |   | X | X |
| - обслуживать футбольные матчи в качестве судьи в поле, секретаря и информатора   |   |   | X | X |
| Владеть:  |   |   |   |   |
| - навыками здорового образа жизни, активной позитивной жизненной позиции  | X | X | X | X |
| - способностью выполнения должным образом тренировочных двигательных заданий по развитию физических качеств, совершенствованию в технике выполнения игровых приемов футбола | X | X | X | X |
| - навыками самостоятельного проведения утренней гигиенической зарядки, общей и специальной разминки   |   |   | X | X |
| - способностью осуществлять соревновательную деятельность в составе футбольной команды на соответствующем качественном уровне   |   |   | X | X |
| - навыками самостоятельного управления своим психическим состоянием, степенью своей общей и специальной подготовленности  |   |   | X | X |
| - способностью выполнять тренерские установки и задания в условиях соревновательной деятельности должным образом  |   |   | X | X |
| - навыками обслуживания футбольных матчей в качестве полевого арбитра, судьи-секретаря.   |   |   | X | X |

### 4.3. Виды контроля подготовленности

В практике спорта выделяют пять видов педагогического контроля, каждый из которых имеет свое функциональное предназначение:

1. *Предварительный контроль* служит для получения исходных данных уровня подготовленности занимающихся и определения степени их готовности к предстоящим занятиям. Обычно он проводится в начале тренировочного года. Данные такого контроля позволяют уточнить поставленные задачи, наметить средства и методы их решения.

2. *Оперативный контроль* предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного тренировочного занятия с целью целесообразного чередования на нем нагрузки и отдыха. Например, динамики результатов, демонстрируемых занимающимися при выполнении определенного двигательного задания: времени преодоления заданной дистанции, прыжка в длину или высоту и т.п. в ходе определенного числа повторений или временного интервала.

3. *Текущий контроль* служит для определения содержания ближайших занятий и величины физической нагрузки на них. С его помощью определяется текущее состояние и уровень подготовленности занимающихся.

4. *Этапный контроль* предназначен для получения информации о кумулятивном (суммарном) эффекте выполненной в течение одно - трех месяцев работе.

Данные, полученные в ходе этапного контроля, позволяют определить эффективность выбранных и реализованных средств, методов и величин физических нагрузок

5. *Итоговый контроль*, проводимый в конце тренировочного года, служит для определения степени реализации поставленных задач, выявления позитивных и негативных сторон реализованного тренировочного процесса и его составляющих. Полученные при этом данные являются основой для последующего планирования тренировочной работы с данным контингентом занимающихся. Сопоставление результатов итогового контроля с нормативными данными позволяет объективно оценить степень подготовленности каждого спортсмена.

В спортивной практике основным методом предварительного, этапного и итогового контроля служит тестирование, т.е. выполнение спортсменами специальных стандартных двигательных заданий с регистрацией продемонстрированного результата.

### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

| N<br>п/п  | Упражнения   | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|---|--|----------------------|----------|---------|
|   |  |                      | Мальчики | Девочки |
| Для спортивной дисциплины: футбол               |  |                      |          |         |
| 1.  | Бег 30 м с высокого старта   | с                    | не более |         |
|   |  |                      | 6,9      | 7,1     |
| 2.  | Бег 60 м с высокого старта   | с                    | не более |         |
|   |  |                      | 12,1     | 12,4    |
| 3.  | Бег челночный 3 x 10 с высокого старта   | с                    | не более |         |
|   |  |                      | 10,3     | 10,6    |
| 4.  | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги  | см                   | не менее |         |
|   |  |                      | 110      | 105     |
| 5.  | Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног | см                   | не менее |         |
|   |  |                      | 330      | 270     |
| 6.  | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами   | см                   | не менее |         |
|   |  |                      | 10       |         |
| Для спортивной дисциплины: мини-футбол (футзал) |  |                      |          |         |
| 7.  | Бег 10 м с высокого старта   | с                    | не более |         |
|   |  |                      | 2,3      | 2,4     |
| 8.  | Бег челночный 5 x 6 м с высокого старта  | с                    | не более |         |
|   |  |                      | 12,4     | 12,6    |



|     |  |            |          |     |
|-----|--|------------|----------|-----|
| 9.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги  | см         | не менее |     |
|     |  |            | 135      | 125 |
| 10. | Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног | см         | не менее |     |
|     |  |            | 360      | 300 |
| 11. | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами   | см         | не менее |     |
|     |  |            | 12       | 10  |
| 12. | И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук  | количество | не менее |     |
|     |  | раз        | 8        | 4   |

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

| N<br>п/п                          | Упражнения   | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|-----------------------------------|--|----------------------|----------|---------|
|                                   |  |                      | Юноши    | Девушки |
| Для спортивной дисциплины: футбол |  |                      |          |         |
| 1.                                | Бег 15 м с высокого старта   | с                    | не более |         |
|                                   |  |                      | 2,8      | 3,0     |
| 2.                                | Бег 15 м с хода  | с                    | не более |         |
|                                   |  |                      | 2,4      | 2,6     |
| 3.                                | Бег 30 м с высокого старта   | с                    | не более |         |
|                                   |  |                      | 4,9      | 5,1     |
| 4.                                | Бег 30 м с хода  | с                    | не более |         |
|                                   |  |                      | 4,6      | 4,8     |
| 5.                                | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги  | см                   | не менее |         |
|                                   |  |                      | 190      | 170     |
| 6.                                | Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног | см                   | не менее |         |
|                                   |  |                      | 620      | 580     |

|   |   |   |          |      |
|---|---|---|----------|------|
| 7.  | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами  | см  | не менее |      |
|   |   |   | 20       | 16   |
| 8.  | И.П. - руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами                                     | см  | не менее |      |
|   |   |   | 12       | 10   |
| 9.  | Бросок набивного мяча весом 1 кг  | м   | не менее |      |
|   |   |   | 6        | 4    |
| 10.   | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2 с | количество раз                                    | не менее |      |
|   |   |   | 1        |      |
| 11.   | Техническое мастерство  | Обязательная техническая программа по годам этапа |          |      |
| Для спортивной дисциплины: мини-футбол (футзал) |   |   |          |      |
| 12.   | Бег 10 м с высокого старта  | с   | не более |      |
|   |   |   | 2,2      | 2,3  |
| 13.   | Бег 30 м с высокого старта  | с   | не более |      |
|   |   |   | 4,9      | 5,4  |
| 14.   | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги                                       | см  | не менее |      |
|   |   |   | 190      | 170  |
| 15.   | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами  | см  | не менее |      |
|   |   |   | 20       | 16   |
| 16.   | Бег челночный 3 x 10 м с высокого старта  | с   | не более |      |
|   |   |   | 9,5      | 9,8  |
| 17.   | Бросок набивного мяча весом 1 кг  | м   | не менее |      |
|   |   |   | 6        | 4    |
| 18.   | Бег челночный 104 м с высокого старта<br>(в метрах: 2 x 6 + 2 x 10 + 2 x 20 + 2 x 10 + 2 x 6)                       | с   | не более |      |
|   |   |   | 28,5     | 31,8 |
| 19.   | Техническое мастерство  | Обязательная техническая программа по годам этапа |          |      |

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

| N<br>п/п  | Упражнения   | Единица<br>измерения                              | Норматив |         |
|---|--|---|----------|---------|
|   |  |   | Юноши    | Девушки |
| Для спортивной дисциплины: футбол               |  |   |          |         |
| 1.  | Бег 15 м с высокого старта   | с   | не более |         |
|   |  |   | 2,4      | 2,7     |
| 2.  | Бег 15 м с хода  | с   | не более |         |
|   |  |   | 2,0      | 2,3     |
| 3.  | Бег 30 м с высокого старта   | с   | не более |         |
|   |  |   | 4,2      | 4,5     |
| 4.  | Бег 30 м с хода  | с   | не более |         |
|   |  |   | 4,0      | 4,2     |
| 5.  | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги  | см  | не менее |         |
|   |  |   | 230      | 215     |
| 6.  | Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног | см  | не менее |         |
|   |  |   | 710      | 680     |
| 7.  | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами   | см  | не менее |         |
|   |  |   | 35       | 27      |
| 8.  | И.П. - руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами  | см  | не менее |         |
|   |  |   | 20       | 14      |
| 9.  | Бросок набивного мяча весом 1 кг   | м   | не менее |         |
|   |  |   | 12       | 9       |
| 10.   | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2 с        | количество<br><br>раз                             | не менее |         |
|   |  |   | 1        |         |
| 11.   | Техническое мастерство   | Обязательная техническая программа по годам этапа |          |         |
| Для спортивной дисциплины: мини-футбол (футзал) |  |   |          |         |
| 12.   | Бег 15 м с высокого старта   | с   | не более |         |
|   |  |   | 2,53     | 2,8     |
| 13.   | Бег 30 м с высокого старта   | с   | не более |         |
|   |  |   | 4,6      | 4,9     |
| 14.   | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги  | см  | не менее |         |
|   |  |   | 215      | 190     |

|     |  |   |          |      |
|-----|--|---|----------|------|
| 15. | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами   | см  | не менее |      |
|     |  |   | 27       | 20   |
| 16. | Бег челночный 3x10 м с высокого старта   | с   | не более |      |
|     |  |   | 8,5      | 8,9  |
| 17. | Бросок набивного мяча весом 1 кг   | м   | не менее |      |
|     |  |   | 9        | 6    |
| 18. | Бег челночный 104 м с высокого старта<br>(в метрах: 2 x 6 +<br>2 x 10 + 2 x 20 + 2 x 10 + 2 x 6) | с   | не более |      |
|     |  |   | 26,0     | 28,8 |
| 19. | Бег с высокого старта 12 мин   | м   | не менее |      |
|     |  |   | 2600     | 2000 |
| 20. | Техническое мастерство   | Обязательная техническая программа по годам этапа |          |      |

Контроль физической и специальной подготовленности осуществляется два раз в год: в начале и в конце года.

### Обязательная техническая программа (10-15 лет)

| Контрольные упражнения                               | пол | возраст |      |      |      |     |
|--|-----|---------|------|------|------|-----|
|  |     | 11      | 12   | 13   | 14   | 15  |
| Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам, (сек) | М   | 11,0    | 10,5 | 10,0 | 9,5  | 9,0 |
|  | Д   | 12,0    | 11,2 | 10,6 | 10,1 | 9,8 |
| Удар по мячу ногой на дальность, (м) (прав+лев ноги) | М   | 38      | 45   | 55   | 65   | 75  |
|  | Д   | 30      | 40   | 45   | 50   | 60  |
| Вбрасывание мяча на дальность, (м)                   | М   | 12      | 13   | 15   | 17   | 19  |
|  | Д   | 8       | 10   | 12   | 13   | 15  |
| Жонглирование мячом (кол-во раз)                     | М   | 14      | 18   | 20   | 22   | 25  |
|  | Д   | 14      | 18   | 20   | 22   | 25  |

**Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам, (сек).** Упражнение проводится на игровом поле. Испытуемый с мячом занимает позицию на 10-метровой отметки на противоположной стороне поля. По сигналу он ведет мяч вперед, обводит 5 стоек, установленных на другой половине поля через каждые 2 м, и с расстояния 8 м наносит удар по воротам. Время фиксируется с момента старта до пересечения мячом линии ворот. Если мяч не забит в ворота, попытка не засчитывается. Испытуемый выполняет 3 попытки. Учитывается лучший результат.

**Удар по мячу ногой на дальность, (м)** Удар выполняются по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 метров. Для удара каждой ногой

предоставляются две попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

**Вбрасывание мяча на дальность, (м)** Испытуемый осуществляет вбрасывание двумя руками из-за головы по коридору шириной 3 метра. Сделав в штрафной площади разбег в 3-4 шага, не отрывая ног от земли, он направляет мяч верхом так, чтобы он приземлился в пределах коридора. Переступить границу штрафной площади запрещается. Испытуемый выполняет 3 попытки. Учитывается лучший результат.

### Обязательная техническая программа (16-18 лет)

| Контрольные упражнения                                       | пол | возраст |     |     |
|--|-----|---------|-----|-----|
|  |     | 16      | 17  | 18  |
| Ведение мяча, обводка стоек 30 м. (техника исполнения)       | М   | +       | +   | +   |
|  | Д   | +       | +   | +   |
| Удар по мячу ногой на дальность, (м.)<br>(правая+левая)      | М   | 80      | 82  | 85  |
|  | Д   | 63      | 65  | 67  |
| Ведение мяча, обводка 4-х стоек с ударом в сектор ворот (с,) | М   | 8,8     | 8,6 | 8,4 |
|  | Д   | 9,6     | 9,4 | 9,2 |

**Вбрасывание мяча на дальность, (м).** Испытуемый осуществляет вбрасывание двумя руками из-за головы по коридору шириной 3 метра. Сделав в штрафной площади разбег в 3-4 шага, не отрывая ног от земли, он направляет мяч верхом так, чтобы он приземлился в пределах коридора. Переступить границу штрафной площади запрещается. Испытуемый выполняет 3 попытки. Учитывается лучший результат.

**Ведение мяча, обводка стоек 30 м.** Испытуемый с мячом, занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции ведение мяча с обводкой 4-х стоек (первая стойка располагается в 10 м. от линии старта, а через каждые 5 метров устанавливаются еще 3 стойки). Даются две попытки. Учитывается техника выполнения упражнения.

**Удар по мячу ногой на дальность, (м).** Удар выполняются по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 метров. Для удара каждой ногой предоставляются две попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

**Ведение мяча, обводка 4-х стоек и удар по воротам.** Ведение мяча выполняется с линии старта по дистанции длиной 30 м., в конце дистанции обводка «змейкой» 4-х стоек установленных на расстоянии 1 м. друг от друга. После обводки 4-й стойки не пересекая линию штрафной площади, выполняется удар по воротам. Упражнение считается законченным, когда футбольный мяч после удара участника пересечет линию ворот. Даются две попытки.

#### 4.4. Комплексный контроль

Комплексный контроль - это измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена (используются

педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и другие методы и тесты).

Комплексность контроля реализуется только тогда, когда регистрируются три группы показателей:

- 1) показатели тренировочных и соревновательных воздействий;
- 2) показатели функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;
- 3) показатели состояния внешней среды.

Комплексный контроль в большинстве случаев реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тестах. Выделяют три группы тестов.

*Первая группа тестов* - тесты, проводимые в покое. К ним относят показатели физического развития (рост и масса тела, толщина кожно-жировых складок, длина и обхват рук, ног, туловища и т.д.).

*Тест* (от лат. *test* - задача, проба) - метод исследования личности, построенный на ее оценке по результатам стандартизированного задания, испытания, пробы с заранее определенной надежностью и валидностью. В покое измеряют функциональное состояние сердца, мышц, нервной и сосудистой систем. В эту же группу входят и психологические тесты.

Информация, получаемая с помощью тестов первой группы, является основой для оценки физического состояния спортсмена.

*Вторая группа тестов* - это стандартные тесты, когда всем спортсменам предлагается выполнить одинаковое задание (например, бежать на тредбане со скоростью 5 м/с течение 5 мин или в течение 1 мин подтянуться на перекладине 10 раз и т.д.). Специфическая особенность этих тестов заключается в выполнении непределенной нагрузки, и поэтому мотивация на достижение максимально возможного результата здесь не нужна.

*Третья группа тестов* - это тесты, при выполнении которых нужно показать максимально возможный двигательный результат. Измеряются значения биомеханических, физиологических, биохимических и других показателей (силы, проявляемые в тесте; ЧСС, МПК, анаэробный порог, лактат и т.п.). Особенность таких тестов - необходимость высокого психологического настроя, мотивации на достижение предельных результатов.

Исходя из задач управления подготовкой спортсмена, различают *оперативный, текущий и этапный контроль*.

*Оперативный контроль* направлен преимущественно на оптимизацию программ тренировочных занятий, выбор таких упражнений и таких комплексов, которые в наибольшей степени будут способствовать решению поставленных задач. Здесь могут использоваться самые разнообразные тесты, позволяющие выявить оптимальный для каждого спортсмена режим работы и отдыха, интенсивность работы, величину отягощений и т.п. Указанные виды контроля служат основой для разработки соответствующих планов подготовки: перспективного - на очередной тренировочный макроцикл или этап; текущего - на мезоцикл, макроцикл, одно занятие; оперативного - на отдельное упражнение или их комплекс.

*Текущий контроль* - здесь проводится оценка работы различной преимущественной направленности, определение формирования процессов утомления спортсменов под влиянием нагрузок отдельных занятий, учет протекания восстановительных процессов в организме, особенностей взаимодействия с разными по величине и направленности нагрузками в течение дня или микроцикла. Это позволяет оптимизировать процесс спортивной тренировки в течение дня, микро- и мезоцикла, создать наилучшие условия для развития заданных адаптационных перестроек.

*Этапный контроль* - основными задачами являются определение изменения состояния спортсмена под воздействием относительно длительного периода тренировки и разработка стратегии на последующий макроцикл или период тренировки. Следовательно, в процессе поэтапного контроля всесторонне оценивают уровень развития различных сторон подготовленности, выявляют недостатки подготовленности и дальнейшие резервы совершенствования. В результате - разрабатывают индивидуальные планы построения тренировочного процесса на отдельный тренировочный период или весь макроцикл.

Частота обследований при этапном контроле может быть различной и зависит от особенностей годового планирования, специфики вида спорта, материально-технических условий. Наиболее эффективной является такая форма поэтапного контроля, когда обследования проводятся трижды в макроцикле - на первом и втором этапах подготовительного и в соревновательном периоде. Если в течение года планируется 2-3 макроцикла, поэтапные обследования проводят в соревновательном периоде - один раз в макроцикле и на основе этих данных строят тренировочный процесс в последующем макроцикле.

Особое внимание нужно обращать на идентичность условий при проведении поэтапных обследований и на устранение возможного влияния на их результаты предшествовавших тренировочных нагрузок. Специалисты стремятся подобрать такие тесты, на результатах которых не отражается динамика повседневных возможностей спортсменов в ходе применяемых нагрузок. В противном случае можно зафиксировать не действительные изменения, происшедшие в состоянии спортсмена в результате тренировки, а лишь некоторые текущие изменения в его состоянии, которые могут существенно колебаться в течение нескольких дней. Однако в спортивной практике объективная оценка подготовленности спортсмена возможна, как правило, лишь в процессе использования специфических для данного вида спорта нагрузок, требующих предельной мобилизации соответствующих функциональных возможностей. Уровень их проявления колеблется под воздействием направленности и величины отдельных тренировочных нагрузок, предшествовавших обследованию, психологического состояния спортсменов и т.п. Поэтому объективное проявление функциональных возможностей спортсмена в большинстве тестов возможно лишь после специальной подготовки к обследованию. Подготовка заключается в устранении утомления от предшествующей тренировочной работы, настройке спортсменов на серьезное отношение к выполнению программ тестов и т.п. К поэтапному контролю спортсменов нужно, во-первых, подводить в оптимальном состоянии и, во-вторых, по возможности обеспечить стандартность условий обследования.

Таблица 20.

**Основное содержание комплексного контроля и его разновидности**

|  |   |                                 |                               |
|--|---|---------------------------------|-------------------------------|
| <b>Разновидности комплексного контроля</b> | <b>Направления контроля</b>   |                                 |                               |
|  | <b>Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями</b> | <b>Контроль за состоянием и</b> | <b>Контроль за состоянием</b> |

|                    | <b>Контроль соревновательной деятельности (СД)</b>  | <b>Контроль тренировочной деятельности (ТД)</b>   | <b>подготовленностью спортсменов</b>  | <b>внешней среды</b>   |
|--------------------|---|---|---|--|
| <b>Этапный</b>     | а) измерение и оценка различных показателей на соревнованиях, завершающих определенный этап подготовки; б) анализ динамики показателей СД на всех соревнованиях этапа | а) построение и анализ динамики нагрузки на этапе подготовки; б) суммирование нагрузок по всем показателям за этап и определение их соотношения             | Измерение и оценка показателей контроля в специально организованных условиях в конце этапа подготовки                                 | За климатическими факторами (температура, влажность, ветер, солнечная радиация), за качеством инвентаря, оборудования, покрытий спортивных сооружений, характеристикой трасс соревнований и тренировки, скольжением, поведением зрителей и объективностью судейства на соревнованиях и их влиянием на результаты в спортивных соревнованиях и контрольных тренировочных занятиях |
| <b>Текущий</b>     | Измерение и оценка показателей на соревновании, завершающем макроцикл тренировки (если она предусматривается планом)  | а) построение и анализ динамики нагрузки в микроцикле тренировки; б) суммирование нагрузок по всем характеристикам за микроцикл и определение их содержания | Регистрация и анализ повседневных измерений подготовленности спортсменов, вызванных систематическими тренировочными занятиями         |  |
| <b>Оперативный</b> | Измерение и оценка показателей на любом соревновании  | Измерение и оценка физических и физиологических характеристик нагрузки упражнений, серии упражнений, тренировочного занятия                                 | Измерение и анализ показателей, информативно отражающих изменение состояния спортсменов в момент или сразу после упражнения и занятий |  |

### **Виды контроля**

Контроль за соревновательными воздействиями имеет два направления: контроль за результатами соревнований в циклах подготовки и измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности.

*Контроль за результатами соревнований* заключается в оценке эффективности выступления в соревнованиях в определенном (чаще всего годичном) цикле



подготовки. Динамика показателей соревновательной деятельности в цикле тренировки часто используется как критерий, позволяющий оценить состояние спортивной формы спортсмена. Так, например, некоторые специалисты считают, что спортсмен находится в состоянии спортивной формы до тех пор, пока колебания его результатов в соревнованиях лежат в зоне 2-3%. Эти значения во многом зависят от особенностей спортивной дисциплины.

*Измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности.* Современная измерительная и вычислительная техника позволяет регистрировать десятки различных показателей соревновательного упражнения и соревновательной деятельности. Так, например, в таком простом упражнении как бег на 100 м можно измерить время реакции спринтера, время достижения им максимальной скорости, время ее удержания и падения, длину и частоту шагов на различных участках дистанции, время опоры и полета, горизонтальную и вертикальную составляющие усилий, колебания общего центра масс тела, углы в суставах в различных фазах опорного и полетного периодов и т.д. Зарегистрировать их все, а потом проанализировать, сопоставляя с критериями тренировочной деятельности и показателями, характеризующими подготовленность спортсменов, тренеру просто невозможно. Поэтому необходимо выбрать из множества показателей соревновательного упражнения только *информативные*, которые и должны измеряться в ходе контроля.

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

Основными показателями объема нагрузки являются количество тренировочных дней; количество тренировочных занятий; время, затраченное на тренировочную и соревновательную деятельность; количество, километраж специализированных упражнений.

Показателями интенсивности нагрузки являются концентрация упражнений во времени, скорость, мощность выполнения упражнений.

В процессе контроля нагрузки суммируют объем специализированных упражнений; объем упражнений, выполняемых в отдельных зонах интенсивности (мощности); объем упражнений, направленных на совершенствование общей и специальной физической, технической и тактической подготовленности; объем упражнений восстановительного характера, выполненных в микроциклах, помесечно и в годичном цикле. Сравнение этих показателей с динамикой спортивных результатов позволяет тренеру выявить рациональные соотношения между отдельными типами тренировочных нагрузок, сроки достижения высших результатов после их пиковых значений, период запаздывающей трансформации тренировочных нагрузок в высокие спортивные результаты.

Контроль за состоянием подготовленности спортсмена. Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и предусматривает:

- оценку специальной физической подготовленности;
- оценку технико-тактической подготовленности;
- оценку психологического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится, как правило, медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины. Методология этого контроля приводится в специальных учебниках.

*Оценка специальной физической подготовленности* складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

*Оценка технической подготовленности.* Контроль за технической подготовленностью заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений.

Контроль техники осуществляют визуально и инструментально. Критериями технического мастерства спортсмена являются объем техники, разносторонность техники и эффективность. Объем техники определяется общим числом действий, которые выполняет спортсмен на тренировочных занятиях и соревнованиях. Его контролируют, подсчитывая эти действия.

*Разносторонность техники* определяется степенью разнообразия двигательных действий, которыми владеет спортсмен и использует их в соревновательной деятельности. Контролируют число разнообразных действий, соотношение приемов, выполненных в правую и левую сторону (в играх), атакующих и оборонительных действий и др.

*Эффективность техники* определяется по степени ее близости к индивидуально оптимальному варианту. Эффективная техника - та, которая обеспечивает достижение максимально возможного результата в рамках данного движения.

*Спортивный результат* - важный, но не единственный критерий эффективности техники. Методы оценки эффективности техники основаны на реализации двигательного потенциала спортсмена. В циклических видах спорта особенно важны показатели экономичности техники, так как отмечается вполне четкая закономерность - обратно пропорциональная зависимость между уровнем технического мастерства и величиной усилий, физических затрат на единицу показателя спортивного результата (метра пути).

*Оценка тактической подготовленности.*

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

Обычно контроль тактической подготовленности совпадает с контролем соревновательной деятельности.

Контроль за факторами внешней среды.

Для того чтобы принять правильное решение по итогам комплексного контроля, необходимо учитывать условия, в которых проходила соревновательная деятельность, а также выполнение контрольных нормативов в тренировочной деятельности. Кроме того, само выполнение тренировочных программ часто зависит от состояния и условий внешней среды.

В практике часто случается, что уровень подготовленности спортсмена бывает достаточно высок, а факторы внешней среды не позволили ему (команде) показать высокие результаты.

К таким факторам относятся:

- климат конкретной географической местности и степень адаптации к этим условиям (температура и влажность окружающей среды, интенсивность солнечной радиации, направление ветра, атмосферное давление);

- состояние спортивного сооружения или соревновательных трасс (их покрытие, освещенность, размеры, микроклимат, условия скольжения на льду или снегу);

- качество спортивного инвентаря и оборудования, защитных сооружений;

- поведение зрителей (фактор своего и чужого поля);

- социально-психологическая обстановка в местах размещения спортсменов;

- объективность судейства;

- продолжительность переездов, условий размещения, питания и отдыха спортсменов.

В процессе контроля оценивают:

- эффективность соревновательной деятельности;

- уровень развития двигательных качеств, технико-тактического мастерства, психической и интегральной подготовленности;

- возможности отдельных функциональных систем и механизмов, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность;

- реакцию организма спортсмена на предлагаемые тренировочные нагрузки, особенности протекания процессов утомления и восстановления;

- показатели нагрузки различных структурных образований тренировочного процесса
- упражнений, отдельных занятий, микро-, мезо- и макроциклов и т.п.

Выбор тех или иных показателей зависит от вида контроля и его конкретных задач. В зависимости от этого программа контроля может включать широкий комплекс параметров, позволяющих получить всестороннюю информацию о состоянии спортсмена, его функциональных возможностях или же базироваться на отдельных частных показателях.

## Методические указания по организации промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Лица, проходящие подготовку на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Лица, проходящие спортивную подготовку и успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год спортивно подготовки или зачисляются на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Лица, проходящие спортивную подготовку, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

### Требования по зачислению в группы и перевод по годам спортивной подготовки на этапе начальной подготовки

| Требования   | Этап начальной подготовки          |                   |
|--|------------------------------------|-------------------|
|  | 1 год                              | Свыше 1 года      |
| Минимальный возраст для зачисления                                   | 9                                  | 10                |
| Медицинские требования   | Допуск к занятиям                  | Допуск к занятиям |
| Основания для зачисления(перевода)                                   | Прохождение индивидуального отбора |                   |
| Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана | -                                  | Не менее 90%      |

|   |     |                             |
|---|-----|-----------------------------|
| Спортивная подготовленность (разряд)        | -   | -                           |
| Уровни соревнований                         |     | Участие в контрольных играх |
| Выполнение контрольно-переводных нормативов | 70% | 70%                         |

**Требования по зачислению на тренировочный этап и перевод по годам спортивной подготовки на тренировочном этапе**

| Требования   | Тренировочный этап                            |  |   |   |  |
|--|---|--|---|---|--|
|  | Начальная специализация                       |  | Углубленная специализация                                 |   |  |
|  | 1г  | 2г   | 3г  | 4г  | 5г   |
| Минимальный возраст для зачисления                                   | 12  | 12-13  | 13-14   | 14-15   | 15-16  |
| Медицинские требования   | Допуск к занятиям                             | Допуск к занятиям                                | медицинское обследование 1 раза в год                     | медицинское обследование 1 раза в год                                 | медицинское обследование 1 раза в год                                |
| Основание для зачисления   | Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП |  | Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП             |   |  |
|  | Шюношеский разряд                             | Пюношеский разряд                                | Юношеский разряд  | III спортив. разряд   | II спортив. разряд   |
|  | Участие в городских соревнованиях не менее 1  | Участие в городских соревнованиях (не менее 2-х) | Участие в городских, краевых соревнованиях (не менее 2-х) | Участие в городских, краевых, зональных, соревнованиях (не менее 3-х) | Участие в городских, краевых, зональных соревнованиях (не менее 3-х) |
| Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана | Не менее 90%                                  | Не менее 90%                                     | Не менее 90%  | Не менее 90%  | Не менее 90%   |
| Выполнение контрольно-переводных нормативов                          | 70%   | 70%  | 70%   | 70%   | 70%  |

**V. Перечень информационного обеспечения**

1. *Абрамов, Е.Е.* Дифференцированный подход к построению тренировочных нагрузок футболистов учебно-тренировочных групп: дис. канд. пед. наук. - Малаховка, 1996. - 214 с.
2. *Антипов, А.В.* Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие / Л.В. Антонов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков. - М.: Советский спорт, 2008. – 247 с.
3. *Варюшин, В.В.* Тренировка юных футболистов: учеб. пособие. / В.В. Варюшин. - М.: Физическая культура и спорт, 2007. - 177 с.
4. *Верхошанский, Ю.В.* Программирование и организация тренировочного процесса. Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. – 175 с., ил.

5. *Годик, М.Л.* Физическая подготовка футболистов. / *М.Л. Годик.* -М. :Терра-Спорт,Олимпия Пресс, 2006. – 232 с.
6. *Голомазов, С.В.* Футбол.Методика тренировки«техники реализации стандартныхположений»: учебно-методическое пособие / *С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва.* - 2-е изд. - М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 189 с.
7. *Голомазов, С.В.* Футбол: методика тренировки техники игры головой. 2-е изд. / *С.В.Голомазов, Б.Г. Чирва.* - М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 77 с.
8. *Голомазов, С.В.* Футбол. Универсальная техника атаки. 2-е изд. / *С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва.* - М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 121 с.
9. *Губа, В.П.* Интегральная подготовка футболистов / *В.П. Губа, А.В. Лексаков-М.* :Советский спорт, 2010. – 165 с.
10. *Губа, В.П.* Основы распознавания раннего спортивного таланта: учебное пособие дляинститутов ФК / *В.П. Губа.* - М. : Терра-спорт, 2003. – 96 с.
11. *Губа, В.П.* Резервные возможности спортсменов: монография / *В.П. Губа,П.Н. Чесноков.* - М. : Физическая культура, 2008. – 268 с.
12. *Губа, В.П.* Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта:монография. / *В.П. Губа.* - М. : Советский спорт, 2008. - 316 с.
13. *Годик, М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А.* Поурочная программа подготовки юныхфутболистов 6–9 лет. / *М.А. Годик, С.М. Мосягин, И.А. Швыков.* – М. : Граница, 2008. – 162 с.
14. *Годик, М.А., Скородумова А.П.* Комплексный контроль в спортивных играх. / *М.А. Годик, А.П. Скородумова.* – М. :Советский спорт, 2010. – 89 с.
15. *Золотарев, А.П.* Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва вфутболе: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. / *А.П. Золотарев.* – Краснодар. 1997. – 210 с.
16. Искусство подготовки высококвалифицированных футболистов: научно-методическое пособие / под ред. *И.М. Люкшинова.* - М. : Советский спорт ТВТ Дивизион, 2006. -265 с.
17. *Качалин, Г.Д.* Тактика футбола. / *Г.Д. Качалин.* – М. :ФиС, 1986. – 132 с.
18. *Козловский, В.И.* Юный футболист. / *В.И. Козловский.* – М. :ФиС, 1974. – 365с
19. *Лалаков, Г.С.* Структура и содержание тренировочных нагрузок на р; личных этапахмноголетней подготовки футболистов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. / *Г.С. Лалаков.* - Омск, 1998. – 263 с.
20. *Лаптев, А.П.* Режим футболиста. / *А.П. Лаптев.* – М. :ФиС, 1983. – 93 с.
21. *Матвеев, Л.И.* Теория и методика физической культуры. / *Л.И. Матвеев.*-М.: Физкультура и спорт, 1991. – 352 с.
22. *Монаков, Г.В.* Подготовка футболистов. Теория и практика. 2-е из стереотип. / *Г.В. Монаков.* -М.:Советский спорт, 2007. – 269 с.
23. *Озолин, Н.Г.* Молодому коллеге. / *Н.Г. Озолин.* – М. :ФиС, 1988. – 92 с.
24. *Петухов, А.В.* Методика формирования индивидуальной техник тактической подготовкиюных футболистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук. / *А.В. Петухов.* - М. : 1990. – 206 с.
25. *Платонов, В.Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. / *В.Н. Платонов.* -Киев:Олимпийская литература, 1997. – 456 с.
26. *Платонов, В.Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте Общая теория и еепрактические приложения. / *В.Н. Платонов.* - М. : Советский спорт, 2005. - 486 с.
27. *Селуянов В.Н.* Физическая подготовка футболистов / *В.Н. Селуянов,С.К. Сарсания, К.С.Сарсания.* - М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 136 с.
28. Теория и методика физической культуры: учеб. / под ред. *Ю.Ф. Курашина.* - М.: Советский спорт, 2003. – 435 с.

#### **Нормативно-правовые акты:**

29. Федеральный закон от 04.12. 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
30. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол».
31. Приказ Министерства спорта РФ от 27.03. 2013 г. № 147 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол».
32. Приказ от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» .
33. Приказ от 16.08.2013 г. № 645 «Об утверждении порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные РФ и осуществляющие спортивную подготовку».
34. Приказ от 19.01. 2018 г. № 34 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол».
35. Приказ от 25.10. 2019 г. № 880 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол».
36. Методические рекомендации РФС по подготовке футболистов.
37. Устав МБУ СП «СШ «Рубцовск».

#### **Интернет-ресурсы:**

38. [Федерация Футбола Ростова-на-Дону](http://www.ffrnd.ru/). [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.ffrnd.ru/> (Дата обращения 16. 10. 2017).
39. [Союз федераций футбола Южного Федерального округа](http://www.footballufo.ru/). [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.footballufo.ru/>(Дата обращения 16.10.2017).
40. [Официальный сайт РФС](http://www.rfs.ru/). [Электронный ресурс]. Режим доступа: [www.rfs.ru](http://www.rfs.ru/) (Дата обращения 16.10.2017).