

**муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**спортивная школа №1» города Новошахтинска**

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТА  на заседании  педагогического Совета  МБУ ДО СШ №1  протокол № 02 от «28» марта 2023 г. | УТВЕРЖДЕНО  Приказом № \_\_32  от «28» марта 2023 г.  Директор  МБУ ДО СШ №1  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.А. Тимошенко |
|  |
|  |
|  |  |

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ПО ФУТБОЛУ**

Срок реализации программы – 8 лет

Программа рассчитана на детей и подростков 8-18 лет

Разработчики:

зам. директора по УВР Фоменко О.В..;

тренер-преподаватель по футболу

Каюмов Н.З.

г. Новошахтинск

2023

**I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Образовательная программа по футболу муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеской спортивной школы № 1» города Новошахтинска (далее МБУ ДО «ДЮСШ №1») составлена на основе Положения о дополнительной предпрофессиональной программе тренера-преподавателя МБУ ДО «ДЮСШ №1», приказа министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 г. N 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» и Типовой образовательной программы по футболу для ЭНП.

Данная программа является адаптированной к деятельности МБУ ДО «ДЮСШ № 1» на период 2017-2018 год. Продолжительность учебного года – 52 недели.

Настоящая программа предназначена для подготовки футболистов на этапе начальной подготовки (ЭНП), которые организуются в МБУ ДО «ДЮСШ № 1».

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

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности спортивных школ, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Представлены типовые учебные планы по годам подготовки, схемы построения годичных циклов, приводятся допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

**1.1. Нормативная часть**

Зачисление учащихся в спортивную школу происходит в соответствии с Правилами приема МБУ ДО «ДЮСШ №1», зачисляются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие отбор в соответствии с нормативами общей физической и специальной физической подготовки, установленными федеральными стандартами спортивной подготовки для каждого этапа подготовки. Для зачисления учащихся необходимо предоставить следующие документы: заявление о приеме, фото, копии свидетельства о рождении или паспорт, СНИЛС, медицинский полис, паспорт одного из родителей, медицинское заключение об отсутствии противопоказаний. При переходе из другой спортивной школы предоставляются документы, подтверждающие выполнение нормативов, соответствующих этапу подготовки.

Результатом реализации Программы является:

**- на** **этапе начальной подготовки (энп)**:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта футбол.

* На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спор­том и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа 3 года. На этапе начальной подготовки осуществ­ляется работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами тех­ники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных норма­тивов для зачисления на тренировочный этап подготовки. Основными задачами подготовки являются улучшение состояния здоровья и закаливание;
* устранение недостатков физического развития;
* привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям по футболу, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
* обучение основам техники двигательных навыков;
* приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
* воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
* поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

**II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**Приложение № 1  
Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Продолжительность этапов (в годах)** | **Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)** | **Наполняемость групп (человек)** |
| Этап начальной подготовки | 3 | 8 | 20-25 |

**Приложение № 2**  
**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Разделы спортивной подготовки** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | |
| Этап начальной подготовки | |
| 1 год | свыше года |
| Общая физическая подготовка, (%) | 13-17 | 13-17 |
| Специальная физическая подготовка, (%) | 4-6 | 4-6 |
| Техническая подготовка, (%) | 35-45 | 35-45 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, (%) | 9-11 | 9-11 |
| Технико-тактическая (интегральная) подготовка, (%) | 22-28 | 22-28 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика, (%) | 4-6 | 4-6 |

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

Принципы футбольной подготовки:

- принцип индивидуализации, предполагающий учет личных возможностей и способностей ребенка; - принцип доступности, последовательности.

Программа обеспечивает становление ряда специальных компетентностей (способность быстрого реагирования и быстрого принятия решений в условиях дефицита времени, формирование базовой техники игровых приемов). Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности футболистов являются:

- участие в соревнованиях по возрастной программе; - выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке; - овладение теоретическими знаниями и навыками; - выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов.

**Этап начальной подготовки**

Обеспечить разностороннюю физическую подготовку спортсменов, привить интерес к систематическим занятиям футболом, выявлять перспективных детей и подростков для последующего совершенствования их спортивного мастерства в тренировочных группах, укрепление здоровья спортсменов, формирование широкого круга двигательных умений и навыков.

На этом этапе юные футболисты с 8-10лет изучают основы техники футбола,

индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры в соответствии с правилами «малого футбола», получают теоретические сведения о врачебном контроле, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, основах тактики и правилах игры в футбол. Необходимо отметить, что основной необходимостью всех тренировочных этапов - ведение дневников юных спортсменов, где заносятся спортивные успехи, неудачи и пути их преодоления на тренировочных занятиях, что получается и не получается, и как выйти из создавшегося положения.

Все тренировочные этапы подготовки основываются на: приобретении опыта и достижений стабильности выступлений на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта футбол, формировании спортивной мотивации, укреплении здоровья спортсменов.

**Приложение № 4  
Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта футбол**

|  |  |
| --- | --- |
| **Физические качества и телосложение** | **Уровень влияния** |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 2 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 2 |
| Телосложение | 1 |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

**Планируемые показатели**

**Приложение № 3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта футбол (количество игр)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Виды соревнований (игр)** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | |
| Этап начальной подготовки | | |
| 1год | 2год | 3год |
| Контрольные | 1 | 1 | 1 |
| Отборочные | - | - | - |
| Основные | 1 | 1 | 1 |
| Всего игр | 22 | 22 | 22 |

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

В спортивных школах разрабатываются перспективные (длительное время), текущие (на учебный год) и оперативные (на каждый месяц, микроцикл и отдельное занятие) планы.

Перспективное планирование тренировки – это составление плана на ряд лет на основе анализа многолетней тренировки футболистов, передового опыта, результатов научных исследований, это программа повышения юных футболистов. План на очередной год для тренировочного этапа разрабатывается в соответствии с тренировочным планом данной программы. В годичном цикле занятий или оперативном периоде: для групп не участвующих в контрольных соревнованиях (например, начальная подготовка этап 1 год, 2 год, 3 год) или играющие не в контрольных соревнованиях, весь год можно назвать, как год определения состава для дальнейшей спортивной подготовки футболистов, определение их наилучших качеств, способностей к тренировочному процессу данного вида спорта, проявления характера, целеустремлённости, трудолюбия, любви к данному виду спорта, выявление задатков и способностей спортсменов, мотивации к систематическим занятиям футболом. На данном этапе подготовки проводится кропотливая работа по выявлению и обучению юных спортсменов физической, технической и тактической подготовке, овладение игровыми навыками. Большое количество игровых упражнений даёт возможность определить основные качества тренируемых.

Для команд участвующих в контрольных соревнованиях начиная с13 лет и до выпуска, выделяются три периода тренировочной работы**: подготовительный, соревновательный и переходный.**

**Подготовительный** **период** продолжительностью 3,5 месяца, делящийся на **общий подготовительный** (7 недель)и **специальный подготовительный** (7 недель). В общем подготовительном этапе или цикле больше планируется занятий по общей физической подготовке, так как в это время закладывается фундамент для выступления в соревновательном периоде. Причём необходимо понимать, что на данном этапе тренировочный процесс для разного возраста юных футболистов, по объёмам и интенсивности должен быть различным. В это время большое внимание уделяется выносливости (способность противостоять утомляемости). Различают общую и специальную выносливость. Физиологической основой общей выносливости является аэробные (дыхательные), а специальной - анаэробные (без кислородные) энергетические возможности организма. Основное внимание воспитанию общей выносливости отводится в 1 цикле подготовительного периода, как минимум 2 занятия в неделю, а во 2 цикле 1 занятие в 2 – недели. Для воспитания общей выносливости применяется равномерный метод, выполняя различные физические упражнения (кросс, плавание, велосипед, лыжи) с интенсивностью 75-80% от максимального ЧСС – 140-160 уд/мин. Во 2 цикле подготовительного периода выполняется работа для выработки специальной выносливости, где упражнения длятся не более 2 мин. С интенсивностью 85-90% от максимального (бег 400, 800 м., плавание 50,100 м, пауза 5-7 минут и повторений не более 3-5). Развитие быстроты планируют на 1 половину недельного цикла подготовительного периода и тогда, когда организм отдохнул, при восстановлении пульса до 120 и меньше уд/мин. Развитие силы (способность преодолевать внешние сопротивления посредством мышечных усилий). Различают: относительную и абсолютную силу. Относительная сила – величина силы, приходящая на 1 кг веса спортсмена. Абсолютная сила – сила всей мышечной массы, которую спортсмен развивает при максимальном усилии. Ловкость – осваивать быстро новые движения и успешно координировать в различных условиях и включается на 1-ой половине недельного цикла.

В подготовительном периоде, обще подготовительного этапа 7 недель, следовательно: в каждую неделю укладывается развитие одного из физических качеств: мышечной силы, быстроты, скоростно-силовые качества, выносливость общая, выносливость динамической силы, ловкость и гибкость.

Специальный подготовительный этап или цикл, продолжающийся 7 недель или до 1 игры на первенство, направлен на совершенствование навыков и умений профессионально значимых качеств футболистов и развития технико-тактического мастерства. Тренировочный процесс характеризуется более специализированной подготовкой за счёт снижения объёма нагрузок, направленных на развитие общей выносливости увеличение доли сопряжённых средств подготовки для совершенствования не только физической и психологической подготовки, но и технического и технико-тактического мастерства. Основное внимание уделяется совершенствованию специальных физических качеств (быстроты, скорости, скоростной выносливости) техники и технико-тактического мастерства, развитию предпосылок достижения высшего уровня спортивного мастерства и спортивной формы. Этот цикл подготовки более специфичен, а в контрольно-подготовительном мезоцикле, по сути, служит моделью тех внешних условий, с которыми предстоит встретиться команде в соревновательном периоде. На данном этапе проводятся спортивные сборы: для подведения футболистов к контрольным соревнованиям.

**Соревновательный период** длится 29 недель, но в нём заложены некоторые особенности: участие в 1-ом круге первенства (10 недель); переходный макроцикл - активный отдых с обязательным домашним заданием для поддержания спортивной формы (4,5 недели); ударный подготовительный макроцикл (4 недели); участие во 2-ом круге первенства (10 недель). Используя недельный микроцикл с 4-5 тренировочными днями и игрой на первенство необходимо вывести детские и юношеские команды спортивной школы на пик физической, технической, тактической, моральной, психологической и т.д. формы и стараться, как можно дольше сохранить все данные возможности футболистов. После переходного макроцикла проходит ударный подготовительный макроцикл, где необходимо определить спортивную форму у юных футболистов, затронуть все пики физических, технических, тактических возможностей для подведения спортивной формы команд на пик возможностей футболистов, для проведения 2-ого круга.

**Переходный период** длится 9 недель, начинается после последней игры на первенство. На этом этапе происходит восстановление спортсменов от физической, моральной, психологической нагрузки в ходе участия в соревновании. Цель периода восстановить и оздоровить спортсменов, подготовить для дальнейшей работы над повышением спортивного мастерства, вывод организма на более высокий уровень и удержание этого уровня в течении длительного времени. Основная задача - постепенное снижение нагрузок и переход к активному отдыху. На данном этапе можно переключиться на другие виды игр (баскетбол, хоккей, мини-футбол, и т.д.).

**Режим работы**

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

В приложении №1 приводятся рекомендованные режимы спортивной подготовки, на тренировочный этап зачисляются спортсмены, прошедшие подготовку не менее 1 года. Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Недельный режим спортивной подготовки (см. прил. 1), является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общегодовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, может быть сокращен не более чем на 25 %. Для групп начальной подготовки продолжительность академического часа может быть сокращена и составлять 30-40 мин.

Продолжительность одного занятия на спортивно-оздоровительном этапе и на этапах начальной подготовки первого года обучения не должна превышать 2 академических часов, на этапах начальной подготовки свыше года не должна превышать 3-х.

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

Организация занятий, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование

нагрузки обусловлены особенностями развития организма юных футболистов. Подготовка учащихся осуществляется строго в соответствии с их возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности.

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

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

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

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

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

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

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

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

Поскольку силовые возможности детей невелики, воспитание силы следует

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

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

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

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

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

При изучении техники и тактики используются в основном целостные упражнения.

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

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

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

**Предельные тренировочные нагрузки**

**Приложение № 9  
Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапный норматив** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | |
| Этап начальной подготовки | | |
| 1год | 2год | 3год |
| Количество часов в неделю | 4,5 | 5,25 | 5,25 |
| Количество тренировок в неделю | 2-3 | 3 | 3 |
| Общее количество часов в год | 234 | 273 | 273 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 156 | 156 |

В учебных группах с целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

**ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЮ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ПРОГРАММ**

**Требование к кадрам**

Требование к кадрам организации, осуществляющей спортивную подготовленность: уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054) (далее – ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы (пункт 6 ЕКСД).

-количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе ежегодного плана муниципального задания, тарификации тренерского состава, режима работы с группами различной спортивной подготовленности.

**Требования к материально-технической базе**

Реализация Программы выдвигает требования к материально-технической базе инфраструктуре организации, осуществляющих спортивную подготовку, и условиями:

- наличие футбольного поля;

- наличие игрового зала;

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 11);

- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 12);

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**План-график**

**распределение учебных часов на год**

**8 лет, ЭНП-1. Нагрузка 4,5 часа в неделю.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Содержание занятий** | **Кол-во**  **часов** | **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** | **август** |  |
| **Теория** |  | 6 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |
| **Практика** | Общая физич. подготовка | 36 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Спец. физич. подготовка | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Техническая подготовка | 59 | 4 | 5 | 5 | 6 | 4 | 4 | 6 | 4,5 | 4,5 | 5 | 5 | 6 |
| Тактическая подготовка | 57 | 4 | 5 | 5 | 6 | 4 | 4,5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5,5 |
| Тренировочные игры | 36 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Контр. игры и соревнования | 22 | 2 | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Подготовка и сдача нормативов | 6 | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |
| **Итого часов:** | **228** | **19** | **19** | **19** | **19** | **19** | **17,5** | **19** | **17,5** | **20,5** | **19** | **19** | **20,5** |
| **Всего часов:** | | **234** | **19,5** | **19,5** | **19,5** | **19,5** | **19,5** | **18** | **19,5** | **18** | **21** | **19,5** | **19,5** | **21** |

**План-график**

**распределение учебных часов на год**

**9 лет, ЭНП-2-3. Недельная нагрузка 5,25 час.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Содержание занятий** | **Кол-во**  **Часов** | **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** | **август** |
| **Теория** |  | 6 | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |
| **Практика** | ОФП | 48 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| СФП | 24 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Техническая подготовка | 65 | 4 | 6 | 5 | 7 | 4 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 6 |
| Тактическая подготовка | 54 | 3 | 5 | 4 | 6 | 3 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 |
| Контр. игры и соревнования | 22 | 2 | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Тренировочные игры | 48 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Подготовка и сдача нормативов | 6 | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |
| **Итого часов:** | **267** | **21** | **23** | **21** | **23** | **21** | **23** | **23** | **23** | **22** | **22** | **22** | **23** |
| **Всего часов:** | | **273** | **22** | **23** | **22** | **23** | **22** | **23** | **24** | **23** | **23** | **22** | **23** | **23** |

**Приложение № 10**

**Перечень тренировочных сборов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид тренировочных сборов** | **Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)** | **Оптимальное число участников сбора** |
| Этап начальной подготовки |
| 1 | Восстановительные тренировочные сборы | - | Участники соревнований |
| 2 | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | - | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 3 | Тренировочные сборы в каникулярный период | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 4 | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | - | В соответствии с правилами приема |

**Приложение № 11**  
**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки**

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

**III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Текущий (годовой) план тренировки является частью перспективного. В текущем плане более детально отражаются задачи года, периодов и этапов тренировки, а также средства, методы тренировки и динамика нагрузок. Годичный цикл условно делят на подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Подготовительный период охватывает отрезок времени от начала возобновления занятий до первого планового соревнования. Соревновательный период — это период проведения календарных игр. Переходный период начинается с момента окончания сезона и длится до начала занятий в новом годичном цикле. Составление годового плана начинается с составления характеристики и анализа плана прошедшего года. После этого вносят соответствующие коррективы и составляют план на текущий год. Вначале определяют спортивные показатели, динамику тренированности, спортивной формы и нагрузок, а затем — задачи каждого периода и этапа тренировки. Определив основные задачи, а также средства и методы для их осуществления, переходят к планированию характера и величины нагрузок. Если тренировочные нагрузки остаются на неизменном уровне, рост спортивных результатов рано или поздно прекращается. Организм футболиста приспосабливается к неизменным нагрузкам и перестает на них реагировать повышением своей работоспособности. В процессе тренировки нагрузки и тренировочные циклы испытывают волнообразную кривую и варьируют от сравнительно небольших до максимальных. При этом весь тренировочный процесс идет в течение круглого года и несколько лет подряд. Интервалы отдыха от одного занятия до другого выдерживаются в пределах, гарантирующих восстановление, но периодически проводятся занятия на фоне частичного не до восстановления. Это так называемые «ударные» циклы. Смысл их сводится к тому, чтобы предъявить организму особо тяжелые требования и получить в конечном итоге мощный подъем работоспособности во время последующего отдыха после таких нагрузок. Практика и экспериментальные данные говорят о том, что такой режим работы при известных условиях правомерен и дает положительные результаты. Его следует применять в пределах недельных, месячных и годичных циклов. Микроциклы могут быть «раскачивающие», «ударные» и «суживающиеся». «Раскачивающие» микроциклы служат для того, чтобы подготовить организм к восприятию последующей большой нагрузки. В этих микроциклах каждая последующая нагрузка должна приходиться на фазу восстановления и сверх восстановления работоспособности организма. «Ударные» микроциклы преследуют цель дальнейшего повышения функциональных возможностей организма, а следовательно, и работоспособности. В этом случае каждая последующая нагрузка приходится на фазу не до восстановления. В течение 3—4 дней могут даваться большие нагрузки. «Суживающийся» микроцикл предусматривает постепенное снижение нагрузки и активный отдых для полного восстановления и сверх восстановления работоспособности организма. В подготовительном периоде микроцикл, который проводится от одного выходного дня до другого, условно называется тренировочным. В соревновательном периоде микроцикл от одной календарной игры до другой называется условно соревновательным. Длительность и характер тренировочных и между игровых циклов различны. В подготовительном периоде 3—4 занятия в неделю вполне достаточны для подготовки футболистов - разрядников. Но, чтобы добиться высшего спортивного мастерства, необходимо тренироваться чаще и обязательно чередовать в неделе занятия с разными нагрузками и задачами. Нельзя не учитывать, что упражнения для развития того или иного качества и совершенствования в технике имеют определенную частоту повторений, при которой они наиболее эффективны. Например, силу, быстроту и гибкость отдельных мышечных групп рациональнее развивать ежедневно, а выносливость — относительно реже.

Спортивный опыт и научные исследования показывают, что для совершенствования в технике далеко не безразлично, что выполнялось в занятии накануне. Если это была тренировка, посвященная развитию выносливости или совершенствованию в технике при максимальных усилиях, то в последующий день работать над улучшением техники нецелесообразно. Совершенствование же в технике при небольших усилиях в течение нескольких дней подряд приводит к положительным сдвигам.

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

Большая тренировочная нагрузка, как правило, не дает непосредственного роста результатов. Требуется определенный промежуток времени. Но в то же время выполнение объемной работы обеспечивает долговременную спортивную форму, а интенсивная нагрузка стимулирует непосредственно рост спортивных результатов.

Динамика нагрузок в подготовительном периоде испытывает волнообразные колебания в пределах от максимальных до минимальных. Нами предлагается три варианта динамики нагрузок:

1. Неделя постепенного повышения нагрузки и неделя снижения.  
2. Две недели постепенного повышения нагрузки и третья неделя снижения в 2—3 раза от достигнутого максимума во второй неделе.

3. Три недели повышения нагрузки и неделя снижения.

Наибольший прирост специальной работоспособности (в ходе исследований) получили во втором варианте.

Поэтому в подготовительном периоде рекомендуется планировать нагрузки так: две недели — постепенное увеличение, неделя — разгрузочная. Нагрузка первой недели планируется в зависимости от возможностей занимающихся, во второй неделе нагрузка на 30% больше, чем в первой, третья неделя — разгрузочная, примерно 50% нагрузки первой недели. Нагрузки четвертой недели планируются на уровне второй недели, пятая неделя примерно на 30% больше четвертой, а шестая неделя (разгрузочная) составляет 50% от четвертой. Нагрузки седьмой недели планируются на уровне нагрузок пятой недели, восьмая неделя на 30% больше седьмой недели и девятая неделя (разгрузочная) на 50% меньше седьмой и т. д. Это примерная схема, которой следует руководствоваться при планировании нагрузок. В зависимости от состояния и возможностей команды и игроков в план вносятся соответствующие коррективы.  
Можно использовать и такой принцип планирования: последняя неделя перед началом соревнований — разгрузочная, предпоследняя неделя — самая большая по нагрузке (специфическая, т. е. чисто футбольная). В этой неделе проводятся 3 товарищеские игры и 2 тренировки с большой нагрузкой. После 4—5 недель начала занятий подготовительного периода планируется «ударная» неделя, только уже по общефизической подготовке с преимущественным увеличением объема работы.  
Внутри недели занятия можно рекомендовать планировать по следующей схеме (пример):  
Воскресенье — игровой день.  
Понедельник — средняя нагрузка  
Вторник — большая нагрузка.  
Среда — день отдыха  
Четверг — занятие со средней нагрузкой, средняя нагрузка  
Пятница — день отдыха

Суббота — день отдыха  
Если планируется три занятия в неделю, то первое занятие проводится со средней нагрузкой, второе — с большой и третье — со средней; если проводится четыре занятия в неделю, то нагрузка в четырех занятиях будет распределяться так: средняя, средняя, большая и средняя. Это, конечно, только общая схема. Все зависит от состояния и возможностей организма, и возраста тренируемых. Следует помнить, что если неделя не «ударная», то каждая последующая нагрузка должна планироваться на фазу восстановления и сверх восстановления. Говоря о развитии физических качеств, надо учитывать,  что на первую половину недельного цикла, как правило, планируется воспитание быстроты, силы, ловкости, а на вторую половину — все виды выносливости.  
Занятия по совершенствованию в технике игры предлагается планировать по следующей схеме: первое занятие — «стереотипное», второе — «динамическое», третье — «адаптационное».  
«Стереотипное» занятие — это такое занятие, когда одно и то же упражнение повторяется подряд несколько раз без изменения внешних условий. Суть «динамического» занятия в том, что упражнения выполняются в динамике с внешними сбивающими факторами. Наконец, на «адаптационном» занятии упражнения совершенствуются в игровых условиях.  
Два первых занятия планируются в первой половине недельного цикла, а «адаптационное» — в конце.  
В соревновательном периоде планирование занятий зависит от календарных игр. Если между игровой цикл составляет неделю, то можно придерживаться схемы тренировочного цикла. Если же меньше, то надо планировать нагрузки, помня, что после игры и большой нагрузки восстановление длится около двух суток.  
В принципе необходима такая система чередования тренировочных занятий и отдыха, чтобы основные занятия проводились на фоне восстановления и повышения работоспособности. Иными словами, через каждый определенный отрезок тренировочного процесса юный спортсмен должен приобретать способность выполнить прежнюю работу, не снижая ее качественных и количественных показателей, а повышая их. Конечно, в различные периоды и этапы продолжительность таких отрезков будет различной. Но в каждый данный момент тренировки нагрузки должны быть оптимальными. Они должны соответствовать возможностям футболиста и вызывать не переутомление, а рост работоспособности. Здесь необходимо помнить, что полное восстановление юного организма происходит через 36 часов после тренировки, но есть одна хитрость – если спортсмен покушал после тренировки в течении 30мин-1часа, то восстановление происходит через 24часа, после игры организм юного спортсмена восстанавливается через 48 часов.  
Как говорилось выше, в процессе тренировки увеличиваются параметры нагрузки — ее объем и интенсивность. Под объемом нагрузки мы понимаем количество всей проделанной работы (за отдельное занятие, за неделю, за месяц и т. д.). Измеряется объем временем, количеством набеганных километров, количеством поднятого груза и т. п. Интенсивность нагрузки означает напряженность тренировочной работы, и степень концентрации ее во времени. Для удобства планирования интенсивности упражнений в тренировке условно введены коэффициенты 1, 1,5 и 2.  
Коэффициент 1 (малая интенсивность) условно соответствует упражнениям по технике и тактике игры, упражнениям, в которых чередуются напряжения и расслабления, а также предварительным и вспомогательным упражнениям.  
Коэффициент 1,5 (средняя интенсивность) соответствует упражнениям для совершенствования техники игры и развития двигательных качеств, выполняемых с около предельными усилиями (переменный бег, ускорения, совершенствование техники игры в усложненных условиях и т. п.).  
Коэффициентом 2 (высокая интенсивность) оцениваются упражнения, выполняемые в основном с предельными усилиями (эстафеты, повторный бег игры и игровые упражнения, двусторонние игры и т. п.).  
В условиях длительного соревнования, каким является футбольный сезон, не следует ограничиваться только специфическими футбольными нагрузками. Иначе в динамике спортивных достижений будет наблюдаться снижение работоспособности. Это наступит где-то в конце первого круга или в начале второго. Поэтому вполне закономерным будет включение промежуточных этапов, в которых повышением общего объема неспецифических нагрузок можно обеспечить необходимый уровень общей работоспособности. А это послужит необходимым условием сохранения и дальнейшего развития специальной работоспособности, и психологической и моральной устойчивости.

Годовые планы конкретизируются составлением рабочих планов на каждый месяц. На основании месячных и недельных планов разрабатывают конспекты отдельных занятий (уроков), которые являются основной формой тренировки юных футболистов. В тренировочном процессе с юными футболистами применяют как комплексные, так и тематические занятия по физической, технической и тактической подготовке. В комплексной тренировке используются упражнения по физической, технической и тактической подготовке.

Структура комплексных занятий сложнее, чем тематических. Это связано с тем, что в отличие от первых, где решается только одна основная задача, в комплексных ставятся две, три задачи. При составлении комплексных уроков не следует включать в содержание занятия большое количество нового материала, так как это перегружает нервную систему.

**Комплексное занятие, решающее задачи физической, технической и тактической подготовки**.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** /для всех групп занимающихся/.

**СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.**

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте.

Изменение скорости движения. Повороты в движении.

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ**

Упражнения для рук и плечевого пояса, Сгибание и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте ив движении.

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

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

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

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

**УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ**

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

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

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

**АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

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

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ**

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

**ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

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

**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

Ручной мяч, баскетбол.

**ЛЫЖИ**

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

**ПЛАВАНИЕ**

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

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** /для всех групп

занимающихся /

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ СИЛЫ**

Приседание с отягощением / гантели, набивные мячи весом 2 – 4 кг, мешочки с песком 3 – 5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70 % к весу спортсмена/ с последующим быстрым выпрямлением.

Поскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх.

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

Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

**Для вратарей.** Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; тоже, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу, /носки ног на месте/; в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного /резинового / мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками / особое внимание обращать на движения кистями и пальцами/. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных

мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков /по 4-8/ в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, тоже приставным шагом, тоже с отягощением.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ БЫСТРОТЫ**

Повторное пробегание коротких отрезков / 10-30 м/ из различных исходных

стартовых положений /лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивание или бег на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления / до 180 о /. Бег прыжками.

Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т. д. Бег боком и спиной вперед / на 10 – 20 м / наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения / например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед /. Ускорения и рывки с мячом / до 30 м /. Обводка препятствий /на скорость/. Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром

темпе /например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель/.

**Для вратарей**.

Из «стойки вратаря» рывки /на 5 – 15 м/ из ворот: на перехват или

отбивание высоко летящего мяча на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2 – 3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей пробитых пол воротам. Упражнения в ловле теннисного /малого/ мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ЛОВКОСТИ.**

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко

подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же выполняя в прыжке поворот на 90 –180. Прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо /на газоне футбольного поля/.

Держание мяча в воздухе /жонглирование/, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с выполнением заданий.

Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и другие.

**Для вратарей**.

Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч

руками /кулаком/; то же с поворотом /до 180 о/. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин.

Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках

кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ**

Переменный и повторный бег с ведением мяча. Двусторонние игры /для старшей группы/. Двусторонние игры с уменьшенным по численности составами команд.

Игровые упражнения с мячом /трое против трех, трое против двух и т.п./ большой интенсивности.

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

**Для вратарей.**

Повторная, непрерывная в течение 5 – 12 минут ловля мяча,

отбивание мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3 – 5 игроками.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ ПРАВИЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ, ВЫПОЛНЯЕМЫХ БЕЗ МЯЧА.**

**Бег:** обычный, спиной вперед; скрестными и приставными шагами /вправо и влево/,

изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ацикличный бег /с повторными скачками на одной ноге/.

**Прыжки**: вверх, вверх - вперед, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двумя ногами

с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

Для вратарей**: прыжки в сторону с падением перекатом.**

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

**Остановка во время бега – выпадом, прыжком и переступанием.**

**ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ**

**И ТАКТИКИ ИГРЫ**

**Для этапа начальной подготовки**

**Техника игры**

**Удары по мячу ногой**.

Удары правой и левой ногой: серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу.

Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывков, посылая мяч низом и верхом на короткие и среднее расстояния.

Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема.

Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход движущемуся партнеру.

**Удары по мячу головой**.

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

Удары на точность: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающему партнеру.

**Остановка мяча**.

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий.

Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча – на месте, в движении назад и вперед опуская мяч для последующих действий в ноги и закрывая его туловищем от соперника.

**Ведение мяча**.

Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема.

Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя

направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

**Ложные движения / финты /** .

Обучение финтам: после замедления бега или неожиданной остановки – рывок с мячом в другом направлении или внезапная передача мяча назад, откатывая мяч подошвой партнеру, находящемуся сзади; ложный замах ногой для удара по мячу; умение показывать туловищем движение в одну сторону – уйти в другую с мячом; имитируя удар по мячу, перенести ногу через мяч и наклонить туловище в одну сторону – уйти с мячом в другую.

**Отбор мяча**.

Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте или движущемуся навстречу игроку или сбоку, применяя выбивание мяча, толчки.

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

**Техника игры вратаря**.

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

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке / с места и разбега /. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке / с места и разбега /. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

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

**Тактика игры**

Упражнения для развития ориентировки. Передвигаясь шагом, бегом, без мяча, с мячом или выполняя технический прием, занимающийся должен наблюдать за действиями / зрительными сигналами / тренера или партнера и соответствующим образом реагировать на них.

Выполнение заданий во время передвижения шагом или бегом; изменить способ ходьбы или бега, подпрыгнуть, имитировать удар по мячу ногой и пр.

Выполняя ведение мяча, остановить мяч подошвой или сделать рывок вперед на 6 м или повернуться кругом и снова продолжать ведение. Несколько игроков на ограниченной площадке произвольно водят свои мячи и наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Занимающийся следит за катящимся или летящим к нему мячом и одновременно за действиями партнера. В зависимости от сигнала возвращает мяч партнеру в одно касание или после остановки.

На ограниченной площадке / 20х20 м / находятся две группы игроков / 5-6 человек/ в различной по цвету форме. Игроки одной группы передают друг другу мяч, который не должен задевать игроков первой группы.

**Тактические действия полевых игроков**.

Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основным тактические

действия в нападении и защите.

**В нападении :**уметь своевременно и точно передать мяч открывшемуся партнеру, выбрать место для получения мяча, взаимодействовать с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками, выбрать место вблизи ворот противника не нарушая правила «вне игры» для завершения атаки ударом по воротам выполнять простейшие комбинации /по одной / - при начале игры, при подаче углового, при вбрасывании мяча из-за боковой линии, при свободном и штрафном ударах.

**В защите :** уметь действовать в защите по принципу «зоны», перехватывать мяч, бороться за мяч и отбирать его у соперника, правильно действовать при введении мяча в игру из стандартных положений

**Тактика вратаря**.

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать свободный удар от своих ворот, ввести мяч в игру /после ловли/ открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

**Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического контроля**

Человек, занимающийся спортом представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

***Педагогический контроль*** – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

***Методы врачебного контроля*** направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно - педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения. Методы контроля: анкетирование, опрос; педагогическое наблюдение; тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена. Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической. Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качество: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок. Для правильной организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи спортивного врача. Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

**IV. КОНТРОЛЬНО-НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**Приложение № 5**  
**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольно-переводные нормативы по ОФП отделения футбола для групп начальной подготовки (оценка уровня общей физической подготовки ОФП)** |  |  |  |  |  |  |  | | **«УТВЕРЖДАЮ»** | |  |
|  |  |  |  |  |  | **Директор МБУДО ДЮСШ№4** | | | | | |
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | Наименование этапа | Возраст, лет | Бег 20 м змейкой (сек.) | | Бег 3 по 9 м (сек.) | | Отжимание от пола (раз) | | Прыжок в длину (см) | | Пресс за 1 мин. (раз) | | | результат | оценка | результат | оценка | результат | оценка | результат | оценка | результат | оценка | | ГНП-1 | 8-9 | 5.3  5.5  5.7 | 5  4  3 | 8.9  9.1  9.3 | 5  4  3 | 20  18  16 | 5  4  3 | 157  155  153 | 5  4  3 | 28  25  22 | 5  4  3 | | ГНП-2-3 | 10-11 | 4.7  4.9  5.1 | 5  4  3 | 8.3  8.5  8.7 | 5  4  3 | 30  25  20 | 5  4  3 | 163  161  159 | 5  4  3 | 40  35  30 | 5  4  3 | |  |  |  |  |  | **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.С.Осинов** | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |
|  |  | **К О Н Т Р О Л Ь Н Ы Е Н О Р М А Т И В Ы**  **по футболу**    **(на конец учебного года)** | | | |  |  | |  | |  |
| **Контрольно-переводные нормативы по СФП отделения футбола для групп начальной подготовки (оценка уровня специальной физической подготовки СФП)** |  | **по этапам обучения МБУДО ДЮСШ № 4** | | | | | |  | |  | | |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование этапа | Возраст, лет | Бег с ведением мяча 30м | | Удар по мячу на дальность **(сумма ударов правой и левой ногой)** | | Жонглирование мяча ногой | | Вбрасывание с аута (м) | | **Ведение мяча по прямой 10м, обводка 3-х стоек (расстояние 2м), удар по цели с 6м** | |
| результат | оценка | результат | оценка | результат | оценка | результат | оценка | результат | оценка |
| ГНП-1 | 8-10 | 7,0  7,3  7,5 | 5  4  3 | 24  23  22 | 5  4  3 | 8  7  6 | 5  4  3 | 6  5  4 | 5  4  3 | 14,0  14,5  15,0 | 5  4  3 |
| ГНП-2-3 | 9-11 | 6,8  7,0  7,2 | 5  4  3 | 28  27  26 | 5  4  3 | 8  7  6 | 5  4  3 | 7  6  5 | 5  4  3 | 12,0  12,5  13,0 | 5  4  3 |

**V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1.Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие 2008г.

2.Годик М.А. Физическая подготовка футболистов 2006г.

3.Кузнецов А.А. Футбол настольная книга тренера 2011г.

4.Петухов А.А. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения. 2006г.

5.Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика 2007г.

6.Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе. 1997г.

7.Футбол: учебник под ред. М.С.Полишкиса, В.А.Выжгина 1999г.

8.Футбол: поурочная программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования ДЮСШ И СДЮШОР под общ. ред. С.Н.Андреева, М.С.Полишкиса, Н.М.Люкшинова, В.Н.Шамардина 1986г.

9.Футбол: учебная программа под общ. ред. В.П Губа, П.В.Кващука, В.В. Краснощёкова, П.Ф.Ежова, В.А.Блинова 2010г.

10.Футбол: поурочная программа для юных футболистов СДЮШОР и ДЮСШ под общ. ред. И.А.Швыкова, А.А.Сучилина, С.Н.Андреева, Ю.Ф.Буйлина, А.И.Исмоилова, О.Б.Лапшина.

11.Андреев С.Н. футбол в школе. 1986г.

12.Футбол: типовая учебно-тренировочная спортивной подготовки программа для ДЮСШ и СДЮШОР под общ. ред. М.А.Годика, Г.Л.Борознова, Н.В.Котенко, В.Н.Малышева, Н.А.Кулина, С.А.Российского, О.Б.Лапшина, А.А.Шамардина. 2011г.

12.Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов 2010г.

13.Шамардин А.И. Функциональная подготовка футболистов. 2000г.

14.Юный футболист: учебное пособие для тренеров под общей редакцией. А.П.Лаптева, А.А.Сучилина 1983г.