



Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
города Дубны Московской области
«Спортивная школа «Дубна»

141980, Московская область, г. Дубна, ул. Макаренко, д. 46
Тел./факс: 8(496)219-21-00
ИНН/ КПП 5010035273/ 501001001
E-mail: info@radugasport.ru

СОГЛАСОВАНО:

На заседании педагогического совета

« 05 » 09 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУДО

«Спортивная школа «Дубна»

П.А. Насонов

« 05 » 09 2024г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ФУТБОЛУ

Срок реализации Программы:

- на этапе начальной подготовки - 3 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 6 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений.

ДУБНА 2024 год

Содержание

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

1.2. Цель Программы

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящие спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

2.2. Объем Программы

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

2.5. Календарный план воспитательной работы

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

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

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

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях

3.2. Оценка результатов освоения Программы

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

3.4. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

4. Рабочая программа по виду спорта «футбол»

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

4.2. Учебно-тематический план

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол»

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол»

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

6.2. Кадровые условия реализации Программы

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

2. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «футбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 1000 (далее – ФССП).

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Обеспечить всестороннюю физическую подготовку, отбор спортивно-одарённых детей для подготовки футболистов высокого класса, привитие ценностей здорового образа жизни.

Главная задача учебно-тренировочного процесса – формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящие спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки:

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек) минимальная/максимальная
Этап начальной подготовки	3	7	14/28
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	6	10	12/24
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	6/12

2.2. Объем Программы:

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

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.

2.3.1. Основной формой организации обучения и тренировки футболистов является учебно-тренировочное занятие. Оно строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса.

В зависимости от цели и задач в подготовке футболистов используют комплексные и тематические занятия.

Комплексные занятия направлены на одновременное решение нескольких задач подготовки: физической, технической и тактической.

Тематические занятия связаны с углубленным овладением одной из сторон подготовки: физической, технической или тактической.

Организационной формой и методической основой проведения занятия являются групповые и индивидуальные тренировочные занятия.

Групповые занятия проводятся с отдельной учебной группой или командой. В данных занятиях футболисты выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

В индивидуальных занятиях используются различные средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей футболиста. Индивидуальные занятия проводятся в самостоятельной и групповой форме.

2.3.2. Становление спортивного мастерства невозможно без участия в соревнованиях. Только в соревнованиях реализуется главный мотив спортивной деятельности. Достижение превосходства над соперниками, победа в соревновании вызывает у занимающегося чувство удовлетворенности, побуждающее к дальнейшему овладению высотами спортивного мастерства.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Спортивная школа «Дубна», реализующая данную Программу, направляет обучающегося на спортивные соревнования на основании утверждённого плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности по виду спорта «футбол»

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	3	4	3	1	1
Основные	-	1	1	1	1
Матчи	-	5	25	30	32

2.3.3. Для подготовки к различным видам соревнований организуются учебно-тренировочные мероприятия:

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, первенствам России	-	14	18
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				

2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке.	-	14	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток 2 раза в год.
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год.		-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

К условиям реализации Программы относится её трудоемкость (объемы времени на её реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

2.4.1. Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Спортивной школе «Дубна», реализующей Программу, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки её продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Спортивной школы «Дубна», реализующей Программу.

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

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

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

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

Проведение спортивных соревнований осуществляется в соответствии с Календарным планом массовых физкультурно-оздоровительных, спортивных и туристических мероприятий городского округа Дубна.

Соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17	9-11
Специальная физическая подготовка (%)	-	-	7-9	9-11	9-11
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-4	7-8	7-8	10-12
Техническая подготовка (%)	45-52	43-49	35-39	18-20	9-11
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	7-9	11-13	19-20
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	3-5	2-4	8-11	8-11
Интегральная подготовка (%)	32-36	32-35	20-24	26-29	27-32

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	10	12	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Минимальная наполняемость групп (человек)				
		14	14	12	12	6
		1.	Общая физическая подготовка	37	41	78
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	36	56	91
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3	36	50	100
4.	Техническая подготовка	105	137	189	112	91
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	6	36	69	158
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	10	19	25
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	16	10	69	67
8.	Интегральная подготовка	75	109	125	162	225
Общее количество часов в год.		234	312	520	624	832

2.5. Календарный план воспитательной работы

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

		- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках	В течении года
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленных на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков занимающихся и их мотивации к формированию культуры	В течении года

		спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора занимающихся	
--	--	---	--

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг- контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

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

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации и по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

	2. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	4. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3 и №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.

¹ Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА ²		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	2.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	3.Семинар для занимающихся и тренеров преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

² Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с **возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

	4.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	<p>Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2).</p> <p>Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение №5 и №6). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.</p>
Этап совершенствования спортивного мастерства,	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	<p>Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net</p>
	2.Семинар	<p>«Виды нарушений антидопинговых правил»</p> <p>«Процедура допинг-контроля»</p> <p>«Подача запроса на ТИ»</p> <p>«Система АДАМС»</p>	<p>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</p> <p>РУСАДА</p>	1-2 раза в год	<p>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе</p>

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий осуществляющей спортивную подготовку.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится занимающимися учебно-тренировочных групп и спортивного совершенствования. Занимающиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

Подготовка судей ведется из числа действующих занимающихся. После сдачи экзамена по правилам соревнований их допускают к практическому судейству, которое просматривают и оценивают квалифицированные судьи.

Этапы спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	-	-
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до трех лет)	Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
	Приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований.	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше трех лет)	Приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований.	
	Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора.	

	Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам.	
Этап совершенствования спортивного мастерства	Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора.	
	Составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей.	
	Формирование навыков наставничества.	
	Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам.	
	Формирование склонности к педагогической работе.	

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указывается по годам и этапам спортивной подготовки

Медико-биологическое обеспечение занимающихся - комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья занимающихся, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья занимающихся, обеспечение занимающихся лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания занимающихся, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленным законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

№ п/п	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
-------	------------------------------------	------------------	--

1.	Медико-биологическое обеспечение занимающихся при проведении спортивных мероприятий, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий	Перед проведением мероприятий	Осуществляется медицинскими организациями, подведомственными ФМБА России, и иными медицинскими организациями в соответствии с договорами, заключенными ФМБА России в порядке установленном законодательством Российской Федерации.
2.	Восстановление работоспособности и здоровья занимающихся, включающее медицинские вмешательства	При потребности занимающегося	Оказывается в соответствии с порядками оказания медицинской помощи по отдельным ее профилям, заболеваниям или состояниям (группам заболеваний).
3.	Систематический контроль состояния здоровья занимающихся включает в себя проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения	2 раза в год	Осуществляется в соответствии с Порядком организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне", утвержденным приказом Минздрава России от 1 марта 2016 г. N 134н

4.	<p>Мероприятия психологического характера:</p> <p>диагностический контроль, коррекцию психологического состояния, и профессионально важных психофизиологических характеристик занимающегося; диагностику, развитие и поддержание профессионально важных характеристик и индивидуально-психологических особенностей занимающегося, определяющих успешность спортивной деятельности; диагностику, профилактику и коррекцию неблагоприятных изменений психологического состояния, донозологических психосоматических и дезадаптационных расстройств занимающегося; психологическую реабилитацию после травм и заболеваний.</p>	<p>При потребности занимающегося</p>	<p>Мероприятия психологического характера занимающихся осуществляются: профильными специалистами медицинских организаций, находящихся в ведении ФМБА России; психологами, медицинскими психологами, спортивными психологами врачами-психотерапевтами временно открываемых центров, организованных ФМБА России; врачами-психотерапевтами выездных мобильных бригад, сформированными ФМБА России в порядке установленном законодательством Российской Федерации.</p>
----	---	---	--

3. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «футбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной подготовки):

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

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- принимать участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором и третьем году;

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

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

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнования;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Спортивной школой «Дубна», реализующей программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а так же с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки:

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

№ п/п	Упражнения	Нормативы до года обучения		Нормативы свыше года обучения	
		Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»					
1.1.	Челночный бег 3x10 м, с	-	-	Не более 9,30	Не более 10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта, с	Не более 2,35	Не более 2,50	Не более 2,30	Не более 2,40
1.3.	Бег на 30 м, с	-	-	Не более 6,0	Не более 6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	Не менее 100	Не менее 90	Не менее 120	Не менее 110
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»					
2.1.	Ведение мяча 10 м, с	Не более -	Не более -	Не более 3,00	Не более 3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со 2 года спортивной подготовки), с	-	-	Не более 8,60	Не более 8,80
2.3.	Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки), с	-	-	Не более 11,60	Не более 11,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки), количество попаданий	-	-	Не менее 5	Не менее 4

3.4. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:

Нормативы общей физической и технической подготовки, и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «футбол»

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Норматив	
		юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Челночный бег 3x10 м, с	Не более 8,70	Не более 9,00
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта, с	Не более 2,20	Не более 2,30
1.3.	Бег на 30 м, с	Не более 5,40	Не более 5,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	Не менее 160	Не менее 140
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки), см	Не менее 30	Не менее 27
2.Нормативы технической физической подготовки			
2.1	Ведение мяча 10 м, с	Не более 2,60	Не более 2,80
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10 м, с	Не более 7,80	Не более 8,00
2.3	Ведение мяча 3x10 м, с	Не более 10,0	Не более 10,30
2.4	Удар на точность по воротам (10 ударов)количество попаданий	Не менее 5	Не менее 4
2.5	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)количество попаданий	Не менее 5	Не менее 4
2.6	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки), м	Не менее 8	Не менее 6
3. «Уровень спортивной квалификации»			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»	

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

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Норматив	
		юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки			

1.1.	Челночный бег 3x10 м, с	Не более 7,40	Не более 7,80
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта, с	Не более 1,95	Не более 2,10
1.3.	Бег на 30 м, с	Не более 4,80	Не более 5,00
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	Не менее 230	Не менее 215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, см	Не менее 35	Не менее 27
2. Нормативы технической физической подготовки			
2.1	Ведение мяча 10 м, с	Не более 2,25	Не более 2,40
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10 м, с	Не более 7,10	Не более 7,30
2.3	Ведение мяча 3x10 м, с	Не более 8,50	Не более 8,70
2.4	Удар на точность по воротам (10 ударов)_количество попаданий	Не менее 5	Не менее 4
2.5	Передача мяча в «коридор» (10 попыток) количество попаданий	Не менее 5	Не менее 4
2.6	Вбрасывание мяча на дальность, м	Не менее 15	Не менее 12
3. «Уровень спортивной квалификации»			
3.1.	Спортивный разряд - «второй спортивный разряд»		

4. Рабочая программа по виду спорта «футбол»

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

4.1.1. Подготовка футболистов в младшем школьном возрасте

В настоящее время благоприятным возрастом для начала систематических занятий футболом считают возраст 7-10 лет, т. е. конец младшего школьного - начало подросткового возраста. Эффективная организация и проведение тренировочного процесса на начальном этапе спортивной подготовки предполагает систематический учет динамики возрастного и индивидуального развития занимающегося, что требует от тренера-преподавателя знания основных возрастных анатомо-физиологических и психологических особенностей детей и подростков.

Ведущую роль в развитии функций организма играет центральная нервная система, и, прежде всего, ее высший отдел - кора головного мозга. Анатомическое развитие нервной системы ко времени полового созревания почти полностью завершается. Процесс созревания ядра двигательного анализатора в мозгу заканчивается к 12-13 годам.

Существенные изменения происходят в мышлении и памяти детей младшего школьного возраста. В процессе обучения и воспитания развивается способность к логическому рассуждению и абстрактному мышлению. Появляется критический подход к изучаемым движениям. Изменения в работе памяти выражаются в том, что запоминание идет не от конкретных явлений к обобщению, а от общего представления к восстановлению в памяти отдельных деталей конкретных явлений действительности. Поэтому изучение техники футбола в этом возрасте целесообразно вести целостным методом с некоторым акцентом на деталях его выполнения. Память на движения у детей с возрастом изменяется как в количественном, так и в качественном отношении. Способность к запоминанию у детей весьма быстро растет в период от 7 до 12 лет.

В возрасте 9-10 лет возрастает контролирующая роль коры головного мозга. По мере образования новых и более сложных кортикальных систем деятельность больших полушарий становится все более тонкой и сложной. Быстрее происходит образование условных рефлексов. Динамические стереотипы двигательных навыков, закрепленные в младшем школьном возрасте, обладают значительной устойчивостью и способны сохраняться в течение многих лет.

У детей 7-10 лет наступают и некоторые изменения в костной системе. Процессы роста и развития скелета во многом определяются характером деятельности организма, упражнением его двигательной функции. Для костной ткани движения являются одним из важнейших биологических стимуляторов, оказывающих влияние на рост, формирование и функциональные способности скелетной системы.

При занятиях футболом большую нагрузку несут нижние конечности. Тренеры-преподаватели должны знать, что процессы окостенения у детей еще не завершены. Поэтому в занятиях нужно уделять больше внимания упражнениям, способствующим укреплению стопы.

Интенсивное развитие скелета детей младшего школьного возраста тесно связано с формированием их мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата. Вес мышц у мальчиков 8 лет составляет 27% веса тела, в возрасте 12 лет - 29,4%. Одновременно с увеличением веса мышц совершенствуются и их функциональные свойства, обогащаются иннервационные отношения.

Мышцы в этом возрасте развиваются неравномерно: быстрее - крупные мышцы, медленнее - малые. Это одна из причин того, что мальчики плохо справляются с заданием тренера-преподавателя выполнить упражнения на точность.

Особенно важное значение для здоровья и полноценного функционирования организма мальчиков 7-10 лет имеет формирование и функциональное состояние аппарата кровообращения. На всем протяжении развития организма наблюдается нормальное взаимоотношение между развитием сердечно-сосудистой системы и массой тела, относительный вес сердца на 1 кг веса тела с возрастном уменьшается. Особенно выраженное уменьшение отмечается в возрасте 10-11 лет.

Сердце у мальчиков 7-10-летнего возраста маленькое. Пульс в покое равен 80-95 уд/мин, при нагрузке достигает 140-170 уд/мин. Отмечая способность 9-12 летних футболистов быстро приспосабливаться к совершаемой работе, необходимо иметь представление о некоторых особенностях их сердечной деятельности. Так, сердце мальчика при физической нагрузке затрачивает больше энергии, чем сердце взрослого, так как увеличение минутного объема крови происходит у детей и подростков в основном за счет учащения сердечной деятельности при незначительном увеличении ударного объема.

В тесной связи с сердечно-сосудистой системой функционируют органы дыхания. Размеры и функциональные возможности дыхательного аппарата с возрастом увеличиваются. Окружность грудной клетки и размеры ее дыхательных движений прогрессивно возрастают. У мальчиков в возрасте от 7 до 12 лет окружность грудной клетки увеличивается от 60 до 68 см; жизненная емкость легких возрастает с 1400 до 2200 мл. Развитие силы дыхательных мышц детей обеспечивает большую глубину дыхания, создает возможность для значительного увеличения легочной вентиляции, необходимой во время интенсивной мышечной работы. У мальчиков сила дыхательных мышц с возрастом изменяется, однако наибольшее ее увеличение наблюдается в возрасте от 8 до 11 лет. При этом наблюдается значительное увеличение легочной вентиляции. Частота дыхания в этом возрасте в среднем равна 20-22 в минуту.

- на начальном этапе подготовки футболистов решаются следующие задачи:

укрепление здоровья;

- всестороннее физическое развитие;

- воспитание основных физических качеств, обеспечивающих участие в игровом процессе;

- обучение основам техники и тактики;

- привитие навыков участия в соревновательной деятельности;

- формирование интереса к занятиям;

- отбор способных детей в учебно-тренировочные группы.

На этапе начального обучения занятия должны быть направлены в основном на развитие общей физической подготовки с широким использованием разнообразных и доступных средств с целью выявления задатков ребенка к будущей спортивной специализации. Вместе с тем целесообразно все же выделить разделы работы по видам подготовки.

Физическая подготовка на этапе начального обучения является главным разделом и требует особого внимания, т. к. у детей в младшем школьном возрасте закладывается фундамент здоровья, гармонического физического развития, общей работоспособности, что является основой для воспитания физических качеств, овладения прочными двигательными умениями и навыками, достижения высот спортивного мастерства. Подбирая средства для разностороннего физического развития и подготовки, следует помнить, что этот возраст благоприятен для развития быстроты, аэробных возможностей (общей выносливости), гибкости и равновесия. Также целесообразно в 9-10 лет развивать у детей координационные способности и скоростно-силовые качества. На начальном этапе большое значение имеет общая физическая подготовка. Для этого используются различные средства: подготовительные упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты, упражнения из легкой атлетики, гимнастики, акробатики, учебные игры и соревнования. При подборе упражнений следует учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности детей, учебно-тренировочные занятия должны обеспечивать пропорциональное развитие ребенка, для чего необходимо чередование нагрузок, воздействующих на различные мышечные группы и укрепляющих опорно-двигательный аппарат. Не следует допускать длительных статических положений, однообразных движений, односторонних нагрузок.

Для воспитания выносливости чаще всего используются подвижные игры, бег на различные дистанции, серийные упражнения циклического и общеразвивающего характера.

Младший школьный возраст является сенситивным для развития ловкости, поэтому целесообразно использовать подвижные игры, упражнения на местности с преодолением препятствий и ориентированием, эстафеты, контрастные задания (бег с увеличенным и укороченным шагом, ловля и метание маленького и большого мяча и др.), упражнения с

временным исключением зрительного контроля, упражнения на равновесие (ходьба и бег по бревну, гимнастической скамейке и т. д.), прыжки на батуте, подкидном мостике, со скакалкой и многие другие. Основная цель этих упражнений - расширение диапазона естественных и приобретенных умений и навыков и совершенствование функций вестибулярного аппарата.

Гибкость человека регрессирует по мере окостенения хрящевых тканей, поэтому упражнения на гибкость следует выполнять с самого раннего детства. Футболисту нужен оптимальный уровень развития гибкости для обеспечения жизненно важных движений и соревновательной деятельности.

Для обеспечения необходимой амплитуды движений в голеностопных суставах и сочленениях позвоночного столба в основном используют многократно повторяемые с постепенно возрастающей амплитудой упражнения относительно локального характера (махи, наклоны, вращательные движения, фиксация конечностей и туловища, связанная с максимальным растягиванием мышц и др.). При этом в младшем возрасте применяются в основном динамические упражнения.

Основным методом работы на данном этапе является игровой. Для целенаправленного воспитания физических качеств можно использовать переменный, повторный, соревновательный методы, а также круговую тренировку.

Техническая подготовка на начальном этапе тренировки направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками, т. к. двигательная функция в этот период достигает довольно высокого уровня развития. В младшем школьном возрасте дети овладевают примерно 80-90% общего объема двигательных навыков. Чем большим объемом движений овладевает ребенок, тем легче им будут усвоены тончайшие элементы технического мастерства. Кроме того, этот период благоприятен для приобретения школы техники футбола за счет способности центральной нервной системы детей к образованию прочных условно-рефлекторных связей и активизации деятельности второй сигнальной системы. Поэтому, с одной стороны, тренировочный процесс направлен на расширение арсенала общих двигательных навыков, а с другой, на начальное разучивание основных приемов техники футбола. При разучивании следует главным образом обращать внимание на правильность выполнения структуры движения без напряжения. Для этого тренер - преподаватель должен:

- 1) создать целостное представление о техническом приеме, дать установку на овладение им;
- 2) научить возможно более точному по внешней форме и характеру усилий выполнению действия и сформировать общий ритм двигательного акта;
- 3) предупредить и устранить грубые ошибки.

Обучение технике начинается с освоения позы, то есть исходного положения, которое создает наиболее благоприятные условия для начала движения и выполнения упражнения, и с особенностей держания мяча в этой позе. Затем ученику предлагается выполнить изучаемое движение в целом, сохраняя требуемую структуру движения, после чего начинается процесс неоднократного повторения упражнения, в ходе которого тренер-преподаватель анализирует степень овладения двигательным действием. Таким образом формируется умение выполнять двигательное действие в элементарной форме. В ряде случаев ребенок в связи с отсутствием в его двигательном опыте необходимых двигательных координаций не может выполнить изучаемое действие в целом с первых попыток. В таком случае используется обучение методом расчлененно-конструктивного упражнения, когда, по мере овладения отдельными частями действия, они соединяются в общую структуру. При этом главным при соединении является освоение ритма.

Тренеру-преподавателю необходимо с самого начала добиваться правильности спортивной техники, т. к. в будущем переучивать ученика сложнее, чем научить заново. Неправильно закрепленный двигательный навык впоследствии будет являться тормозом в достижении высот спортивного мастерства.

Ошибки в технике движений могут быть типичными для всей группы занимающихся и индивидуальными, часто связанными с особенностями ребенка: его задатками, способностями к обучению, физической подготовленностью, морфологическими данными, психическим состоянием и т. д. Тренер-преподаватель должен выявить ошибки и причины их возникновения, установить главные из них, которые влияют в наибольшей мере на усвоение правильной техники, и определить средства и методы устранения этих ошибок. Наиболее часто встречаются следующие ошибки: лишние движения, ненужные в данном приеме; неточность направления и амплитуды движения; несвоевременность отдельных составляющих движения, неправильный ритм и др. Основными средствами устранения ошибок являются объяснения, различные формы показа, использование ориентиров и вспомогательных упражнений и тренажерных устройств, упрощенные двигательные задания. После овладения учеником техникой движения без существенных ошибок необходимо переходить к его закреплению путем многократного повторения изучаемого движения в простых и усложненных условиях, в разнообразных игровых упражнениях, учебных подвижных играх, в эстафетах и соревнованиях.

На начальных этапах сначала разучиваются отдельные технические приемы, а затем их сочетания: последовательные, когда приемы следуют один за другим, и параллельные, когда один прием является фоном другого (например, передача во время бега).

Изучая любой технический прием, необходимо сразу же дать информацию о его целесообразном использовании в игровых условиях, то есть придать ему тактическую

направленность, что способствует решению главной задачи тактической подготовки на данном этапе - развитию игрового мышления. Формирование игрового мышления основано на способности юного футболиста внимательно наблюдать, быстро воспринимать ситуацию и реагировать, ориентироваться на сигналы, выбирать правильное решение несложных тактических задач. Большое значение для развития тактического мышления ребенка играют знания и приобретенный опыт.

Различные игровые упражнения с простейшими передвижениями в квадратах, по кругу, в тройках, в парах, со встречными передвижениями, с пересечениями, внезапным изменением задания по зрительным и звуковым сигналам, с включениями дополнительных ориентиров и нескольких мячей повышают эффективность овладения индивидуальными и элементарными групповыми тактическими действиями футболистов.

Специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам способствуют совершенствованию техники и тактики спортивной борьбы. Навыки единоборства (игра 1x1, 2x2) с использованием отвлекающих действий-финтов помогают в овладении индивидуальными и коллективными действиями. Большое значение на данном этапе имеет проведение специальных ознакомительных занятий с использованием простейших схем передвижений футболистов, просмотра матчей игроков старших групп.

Комплексные упражнения, направленные на решение задач физической и технико-тактической подготовки, подводят юных футболистов к игровой подготовке, где наиболее полно проявляется тесная взаимосвязь физических качеств, техники, тактики и межличностных отношений игроков. На начальном этапе игровая подготовка направлена в основном на умение ребенка участвовать в игровом процессе, вести, активно и правильно используя изученные технико-тактические действия с мячом и без мяча, взаимодействовать с партнерами по команде, препятствуя действиям противника.

Тренер-преподаватель на основе знания возрастных особенностей юных футболистов, используя свой авторитет и пример, требовательность и доброжелательность, способствует воспитанию спортивного интеллекта, межличностных отношений, психических функций и психомоторных качеств (трудолюбие, самокритичность, волю к победе, настойчивость, мышление и др.).

Таким образом, работа в группах начальной подготовки имеет особо важное значение, т. к. именно в этот период у детей начинается формирование навыков игры, воспитывается стойкий интерес к занятиям футболом. Этот период является фундаментом системы многолетней подготовки спортивных резервов и футболистов высокой квалификации, строящейся по принципу универсальности решаемых задач, выбора средств и методов с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

4.1.2. Подготовка футболистов в подростковом возрасте

В соответствии с Программой Спортивной школы после этапа начальной, или предварительной подготовки, юные футболисты переходят в учебно-тренировочные группы. Первые два года занятий детей и подростков 10-15 лет соответствуют этапу начальной спортивной специализации, а следующие два - этапу углубленной спортивной тренировки. Подростковый возраст характеризуется специфическими особенностями в физическом и психическом развитии.

Основная особенность подросткового возраста связана с процессом полового созревания, развертывающимся в это время. Он характеризуется бурным созреванием желез внутренней секреции, значительными нейрогормональными перестройками и интенсивным развитием всех физиологических систем организма подростка. Установлено, что к 12-летнему возрасту получает все большее развитие регулирующий, тормозящий контроль головного мозга. Развивается процесс внутреннего торможения. Усиливается функция коры головного мозга, направленная на анализ и синтез высших раздражений, воспринимаемых анализаторами (зрительным, вестибулярным, кожным, двигательным и т. д.).

К 13-14 годам в основном завершается морфологическое и функциональное созревание двигательного анализатора человека. Поэтому после 13-14 лет показатели развития двигательной функции изменяются в значительно меньшей степени. Завершение созревания двигательного анализатора совпадает с периодом полового созревания мальчиков этого возраста. Научные данные говорят о том, что в этот период подростки, не имеющие специальной подготовки, медленнее и с большим трудом, чем в младшем школьном возрасте, овладевают новыми формами движений.

В возрасте 11-13 лет у детей может развиваться и достигать высочайшей степени совершенства тонкая координация, пространственная точность движений и их размерность во времени. Если мальчикам 10 лет одновременный анализ движений по пространственным и временным признакам еще непосилен, то подобный анализ движений с двумя одновременно предъявленными задачами может успешно осуществляться начиная с 12-13-летнего возраста.

У подростков 13-14 лет при изучении сложных по координации движений иногда заметно тормозящее влияние пубертатного периода. Следует отметить, что динамические стереотипы двигательных навыков, приобретенные в детском возрасте, обладают значительной устойчивостью и способны сохраняться в течение многих лет.

При правильной методике спортивные занятия в подростковом возрасте оказывают положительное влияние на формирование организма занимающихся. Это проявляется двояко: и как морфологические изменения в виде повышенного прироста антропометрических признаков, и как функциональные сдвиги в виде повышения работоспособности. Так, в среднем

ежегодный прирост веса тела у подростков равен 4-5 кг, роста - 4-6 см, окружности грудной клетки - 2-5 см. Происходит дальнейшее формирование скелета. К 14 годам срастаются кости таза, устанавливается постоянство кривизны позвоночника в поясничной части, происходит уменьшение хрящевого кольца межпозвоночных суставов.

К 14-15 годам мышцы по своим функциональным свойствам уже мало отличаются от мышц взрослого человека. Происходит параллельное развитие мышц верхних и нижних конечностей. Вес мышц мальчиков в 12 лет составляет 29,4% веса тела, в 15 лет - 33,6%. Увеличивается абсолютная и относительная сила мышц. Наибольший прирост силовых показателей мышечных групп наблюдается в период от 13 до 15 лет.

У подростков 11-14 лет увеличивается сила сердечной мышцы, возрастает ударный объем, уменьшается частота дыхания и пульса. Так у 13-летних частота пульса в покое равна 70 уд/мин, а при работе значительно увеличивается до 190-200 уд/мин. Кровяное давление у детей обычно ниже, чем у взрослых. К 11-12 годам оно равняется 107/70 мм рт. ст., к 13-15 годам - 117/73 мм рт. ст.

Для достижения высоких спортивных результатов в процессе соревновательной деятельности футболистов первостепенное значение имеет решение поставленных задач работы:

1. Достижение всесторонней физической и функциональной подготовленности и воспитание специальных физических качеств.
2. Овладение основами техники футбола и ее совершенствование.
3. Поэтапное овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями, основами командной тактики.
4. Определение игрового амплуа и индивидуализация подготовки.
5. Приобретение и накопление соревновательного опыта.

В соответствии с задачами работы на данном этапе и на основе учета возрастных особенностей подростков направленность в работе учебно-тренировочных групп связана, с одной стороны, с универсальным подбором средств и методов для всех занимающихся с целью прочного овладения техникой и тактикой мини-футбола, развития физических качеств, а с другой - направлена на достижение в перспективе индивидуального мастерства.

Физическая подготовка. Половое созревание, проходящее в этот период, вызывает бурное развитие и перестройку всех систем организма, у подростков появляются вторичные половые признаки, происходит рост тела в длину, при этом рост конечностей опережает рост туловища, что необходимо учитывать при обучении технике движений, интенсивно идет процесс окостенения скелета. Объем сердца увеличивается, к 12-15 годам он составляет

примерно половину окончательного объема, и кровоснабжение растущих мышц обеспечивается за счет повышенной частоты сердечных сокращений.

Темпы биологического созревания детей различны. Всесторонняя физическая подготовка помогает снизить утомляемость, повышает специальную работоспособность мозга, опорно-двигательного аппарата; происходит нарастание ЖЕЛ, объема сердца, повышается устойчивость организма к недостатку кислорода, сокращается период восстановления после нагрузок, происходит упрочение костей, связок, изменяется состав, увеличивается длина и толщина мышечных волокон. Данный период наиболее благоприятен для развития скоростно-силовых качеств и равновесия, также следует продолжать работу над гибкостью и координацией движений. Важной характеристикой координации движений является точность. Ее наиболее целесообразно развивать в 11-16 лет.

Пик развития скоростных действий отмечается в 11 лет, латентное время простой двигательной реакции достигает уровня взрослых у 13-14-летних подростков, скорость бега интенсивно увеличивается с 13 до 14 лет. Систематическая работа над скоростно-силовыми качествами в 12-15 лет способствует развитию выносливости к динамической работе. В подростковом возрасте становятся более выраженными половые различия. У девочек половое созревание происходит на 1-2 года раньше, чем у мальчиков.

Физическая подготовка подростков делится на общую и специальную. Общей физической подготовкой нужно заниматься на всех этапах подготовки спортивного резерва, но доля ОФП по мере перехода из одной возрастной группы в другую, более старшую, сужается с одновременным увеличением объемов работы по специальной физической подготовке.

Основными средствами физической подготовки являются общеразвивающие, легкоатлетические, беговые, прыжковые, акробатические упражнения, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями, с предметами (скакалкой, обручем, гимнастической палкой и др.), метания, упражнения с амортизаторами, комплексные упражнения по преодолению полосы препятствий, упражнения с использованием естественных природных условий (на снегу, в песке, в воде, в горах, на пересеченной местности), специальные игровые упражнения и др.

Наиболее важными в первые два года обучения в учебно-тренировочных группах являются упражнения общего характера воздействия, направленные на разностороннюю подготовку, на укрепление опорно-двигательного аппарата и воспитание скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты, прыгучести, гибкости и общей (аэробной) выносливости.

При работе на выносливость повышают прежде всего функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, обеспечивающих кислородом

работающие мышцы. Один из основных методов - равномерная длительная работа свыше 10-15 мин с умеренной интенсивностью при ЧСС 130-150 уд/мин. Общая выносливость является базой для разносторонней подготовки.

Скоростно-силовая подготовка сочетает в себе упражнения силового и скоростного характера. Они воздействуют на группы мышц, проявлявших силу в движении. С одной стороны, эти упражнения совершенствуют весь комплекс силовых проявлений и развивают необходимые мышцы, с другой, - обеспечивают проявление силы и быстроты в специальных движениях футболистов. Основными методами являются метод динамических усилий и повторный метод. В случае использования сопряженного метода в упражнениях с отягощениями нужно быть осторожным и осуществлять индивидуальный подход и контроль за структурой и ритмом технических приемов. Это же относится и к ударному методу.

При воспитании быстроты важно воздействовать на все ее компоненты: быстроту реакции, скорость одиночного движения, частоту движений, стартовую и дистанционную скорость. Для этого следует подбирать средства и методы избирательного и целостного воздействия. При использовании повторного метода паузы отдыха должны быть достаточными для выполнения следующих повторений с максимальной скоростью. Игровой и соревновательный методы рационально использовать для совершенствования скоростной техники и быстроты перемещений.

На этапе начальной специализации разносторонняя физическая подготовка более перспективна, чем раннее использование больших объемов специальных упражнений. При планировании и использовании различных методов тренировки целесообразно идти по пути увеличения объемов работы при постепенном наращивании интенсивности. На этапе углубленной тренировки возрастает удельный вес специальных упражнений, осуществляется более тщательный индивидуальный подход. Комплексы упражнений сходны с соревновательными действиями.

Техническая подготовка направлена на доведение первоначального владения техникой футбола до относительно совершенного, на освоение структуры технических приемов в режиме будущих соревнований. Юный футболист должен постоянно пополнять объем двигательных навыков и умений, овладеть максимальным количеством технических приемов, т. к. к 14-15 годам происходит замедление темпов роста двигательного анализатора и ухудшается способность к овладению сложными двигательными навыками.

Основными задачами в связи с этим являются: углубление понимания закономерностей изучаемого приема, детализация пространственных, временных и динамических характеристик техники, ее индивидуализация и создание предпосылок вариативного выполнения технических приемов. Решение этих задач позволит завершить освоение «школы» техники.

При дальнейшем усложнении условий выполнения изучаемых технических приемов (на скорости, в различных сочетаниях, в состоянии утомления, в игровых условиях и др.) достигается необходимая стабильность, вариативность, надежность и экономичность техники. Для достижения эффективности и результативности технических приемов необходимо становление двигательных навыков тесно сочетать с воспитанием физических качеств и подготовкой двигательного аппарата.

Большое значение для становления и совершенствования техники имеет работа над индивидуальными тактическими действиями, упражнения в единоборствах и в условиях численного превосходства нападающих над защитниками.

Наибольший эффект в совершенствовании разучиваемой техники дает игровой метод. Однако вначале необходимо создавать условия и давать установку на качественное выполнение технических приемов, а затем на результат. Для этого устанавливаются определенные условия участия в игре.

Например:

- конкретизируются задачи и место действия игроков;
- вводятся ограничения в применении различных приемов техники и их способов;
- оговаривается степень активности противника и количество участников в противодействии;
- вводятся временные условные правила;
- применяется строгое управление игрой и судейство в соответствии с установленными условиями.

Близким к игровому является и соревновательный метод, который целесообразно использовать в работе с технически хорошо подготовленными футболистами.

Одним из возможных путей обучения и совершенствования технических приемов является применение специальных упражнений в режимах, соответствующих благоприятным периодам развития физических качеств. Поскольку при обучении технический прием повторяется многократно, упражнения можно выполнять, например, при поточном методе сначала в умеренном темпе, затем в среднем и, наконец, в максимальном, а также с сопротивлением в игровых упражнениях и в игре, тем самым одновременно повышая физическую и техническую подготовленность. Этот путь близок методу сопряженных воздействий, когда осуществляется в единстве техническая и физическая подготовка. Также можно использовать различные посильные отягощения и тренажерные устройства, облегчающие или усложняющие условия разучивания или совершенствования элементов или целостного действия. В качестве вспомогательных методов можно использовать выполнение упражнения в обе стороны (в удобную и неудобную), метод идеомоторного упражнения

(мысленного повторения эталона техники, которое в сочетании с основным упражнением способствует повышению точности движений) и имитацию движений.

Освоение приемов техники нужно сочетать с теоретической подготовкой, что благотворно влияет на формирование уровня мышления, быстроты принятия решений, самоконтроля.

Тактическая подготовка. По мере овладения техникой нападения и защиты юные футболисты в учебно-тренировочных группах совершенствуют индивидуальные и групповые тактические действия и широко используют их в двусторонней игре. Затем эти тактические действия усложняются и перерастают в командные. Углубленно осваиваются основные тактические системы нападения и защиты, расширяются способности самостоятельно и оперативно решать тактические задачи в различных игровых ситуациях. Процесс обучения тактике на данном этапе заключается в формировании умения стандартно решать тактические задачи, освоении вариантов решения этих задач с учетом индивидуальных особенностей игроков, в том числе в связи со спецификой игрового амплуа и на основе анализа действий команды противника.

Юный футболист должен овладеть знаниями основ тактики футбола, арсеналом действенных способов ведения игры, вариантов комбинаций, целесообразностью их использования в различных ситуациях против конкретной тактики противника. Это способствует развитию тактического мышления, способности самостоятельно составлять план действий и оперативно принимать верные решения. При этом только высокий уровень владения техникой футбола может обеспечить реальное воплощение тактического плана. Поэтому футболист при освоении техники учится использовать ее в различных условиях, в том числе выполняя функции игроков разных амплуа. Выраженную дифференциацию по игровому амплуа тактическая подготовка приобретает на этапе углубленной тренировки, т. е. на 3-4-м году учебно-тренировочной работы. Для более углубленного освоения технико-тактических действий футболистов разного амплуа подбираются специальные комплексы упражнений, расширяющие арсенал индивидуальных тактических действий и совершенствующие навыки взаимодействия 2-х и 3-х игроков в командной тактике. Большую помощь в обучении и совершенствовании тренеру-преподавателю оказывает использование тренажерных устройств, упражнений в решении различного рода тест-задач, применение условных сигналов (звуковых и жестов) и др. Качественному овладению тактикой способствует психологическая подготовка.

Волевая активность носит более осознанный характер, и наряду с эмоциональной регуляцией поведения, волевая регуляция в подростковом возрасте приобретает все большую роль, хотя в силу своей социальной незрелости подростки иногда противоречивы в проявлении воли, не всегда правильно понимают сущность отдельных волевых качеств.

Из волевых качеств подростковый период наиболее благоприятен для развития смелости. Поэтому в тренировочные занятия целесообразно включать упражнения, выполняемые в усложненных условиях, с увеличенной степенью риска, требующие от занимающегося волевых усилий, связанных с преодолением чувства страха, но, конечно, при строгом соблюдении правил техники безопасности.

Большое внимание в тренировочном процессе должно уделяться нравственному воспитанию и формированию специальных морально-психических качеств, к которым относятся устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность в соблюдении спортивного режима, чувство долга перед тренером-преподавателем и командой, трудолюбие, аккуратность, честность, чувство патриотизма. Также должное внимание следует направлять на развитие индивидуальности (формирование индивидуального стиля игры), тренер-преподаватель должен поощрять проявления инициативы и творчества, что приводит не только к поддержанию интереса к занятиям, но и способствует формированию чувства ответственности.

Большое значение на данном этапе имеет применение целенаправленной игровой (интегральной) подготовки, где во взаимосвязи проявляются физические качества, уровень владения техникой и тактикой, психологическая подготовка, развиваются способности распределять свои силы в ходе спортивной борьбы. Варьируя временем игры, количеством противников, размерами площадки, сменой сильных и слабых партнеров и противников, различными тактическими и другими заданиями, поощряя игроков и давая дополнительные задачи конкретной направленности и сложности, тренер-преподаватель добивается достижения конкретной цели подведения футболистов к следующему этапу многолетней подготовки футболистов. В связи с тем, что в этот период создается прочная база для перехода подростков в группы спортивного совершенствования, где от футболистов требуется достижение высоких спортивных результатов, необходимо обеспечить не только разностороннюю физическую подготовку и высокий уровень владения техникой, но и умение вести спортивную борьбу. Это достигается через тактическую и игровую подготовку.

4.1.3. Подготовка футболистов в юношеском возрасте

Этот период характеризуется завершением процессов формирования всех органов и систем, достижением организмом юношей функционального уровня взрослого человека.

Данный возраст связан с быстрым увеличением роста. Так, в период от 15 до 17 лет рост увеличивается на 5-7 см в год. Энергичный рост в длину сопровождается увеличением веса тела. Наибольшее прибавление в весе наблюдается в возрасте 16-17 лет и может составлять за год 4-6 кг и даже больше. Быстрое нарастание веса обусловлено не только интенсивным ростом в длину, но и увеличением массы мышц. Особенно интенсивное развитие мышечной системы у юношей происходит после 15 лет, достигая к 17 годам 40-44% веса тела. К 16-17 годам

показатели мышечной силы приближаются к уровню взрослых. Развитие выносливости составляет 85% от соответствующего уровня взрослых.

Костная система заканчивает формироваться к 18 годам. Так, полное срастание костей таза происходит в 16-18 лет; нижние отрезки грудины срастаются к 15-16 годам, кости стопы полностью формируются в 16-18 лет, характерные изгибы позвоночника в 18-20 лет. К концу юношеского возраста происходит окончательное формирование вегетативной системы.

К 18 годам продолжает снижаться ЧСС: в покое - до 61 уд/мин, при работе - до 170-190 уд/мин. Кровяное давление у 16-18-летних юношей равно 120/75 мм рт. ст.

В процессе подготовки футболистов групп спортивного совершенствования решаются следующие задачи:

1. Воспитание специальных физических качеств и повышение специальной подготовленности футболистов.
2. Совершенствование техники футбола и ее индивидуализация.
3. Прочное овладение основами футбольной тактики.
4. Дальнейшая индивидуализация подготовки футболистов разного игрового амплуа при высоком уровне универсальной подготовки.
5. Расширение опыта соревновательной борьбы, достижение высоких спортивных результатов.

Уровень физического развития юных футболистов близок к уровню взрослых спортсменов, что позволяет использовать общепринятые средства и методы спортивной тренировки, однако при этом по-прежнему необходим учет возрастных особенностей. В 14-15 лет мышечная сила начинает расти и достигает максимума к 18-20 годам. Мышечная масса составляет примерно 45% от общего веса тела. К 18-20 годам завершается окостенение скелета, уменьшаются темпы прироста массы тела, его пропорции приблизительно пропорциям взрослых. Эти особенности опорно-двигательного аппарата позволяют широко использовать не только динамические, но и статические упражнения, положительно влияющие на прирост силы, выносливости, совершенствование физиологических функций. Однако статические нагрузки на позвоночник следует применять очень осторожно.

В юношеском возрасте продолжают развиваться органы дыхания и кровообращения, увеличиваются энергетические запасы организма. Быстрота окислительных процессов в работающих мышцах в связи с более высоким уровнем потребления кислорода способствует развитию специальной выносливости. Происходит нарастание прыжковой, скоростной выносливости, а также выносливости к статическим напряжениям. Однако эти функции работают еще недостаточно экономично, и тренеру-преподавателю с целью предупреждения

переутомления необходимо корректировать нагрузки. Перенапряжение может привести к повышению кровяного давления, увеличению ЧСС на нагрузку.

К 18 годам завершается половое созревание, и наступает полная биологическая зрелость. В этом возрасте футболисты могут управлять своими движениями в самых разнообразных условиях, в опорном и безопорном положении, в условиях ограничения пространства и времени.

Акцент в работе по физической подготовке делается преимущественно на силовые, скоростно-силовые и функциональные способности занимающихся, не упуская при этом из виду разностороннее развитие и укрепление здоровья. Большое значение имеет и развитие тех физических качеств, которые обеспечивают соревновательную деятельность футболистов разного игрового амплуа. Специализированность средств физической подготовки учитывается и при подборе средств и методов в различные периоды годичного цикла.

Основными средствами и методами физической подготовки являются:

- темповая переменная работа (фартлек, бег в гору и с горы, с отягощениями и без них и др.);

- повторные упражнения (бег 3×800 м, 5×400 м, серийные прыжки, прыжки в «глубину», со скакалкой и др.);

- интервальные упражнения высокой интенсивности (8-10 раз по 30 м, 4х100 м, челночный бег в различных вариантах, бег по песку, в воде, с отягощениями, серийные прыжковые упражнения и др.);

- упражнения сопряженного характера (передачи, метания тяжелого мяча, защитные перемещения и прыжки с отягощениями, скоростное ведение мяча, эстафеты с передачами и дриблингом и др.);

- силовые упражнения с околопредельными, большими и средними отягощениями (штанга, «блины», гантели, пояса, манжеты) в круговом и повторном методе;

- игровые средства, упражнения на ловкость и координацию, на гибкость и расслабление;

- кроссы, походы в горы, плавание, лыжи, бег по стадиону (равномерная продолжительная работа умеренной интенсивности) и т. д.;

- соревновательный метод с использованием всех перечисленных выше средств.

На данном этапе футболисты активно участвуют в соревнованиях, в связи с чем повышаются требования к уровню владения техникой, к повышению ее надежности в экстремальных условиях. Футболисты должны владеть всем арсеналом технических приемов и совершенствовать свое исполнительское мастерство в единстве с решением сложных тактических задач и на основе роста физических способностей. Высокий уровень развития

специальных физических качеств обеспечит вариативность выполнения прочно освоенных технических приемов, позволит довести индивидуальное мастерство до виртуозности.

Главными методами и методическими приемами технической подготовки на этапе спортивного совершенствования, применяемыми наряду с общепринятыми, являются:

повторный метод, включающий в себя различное время выполнения технических приемов, усложнения исходного и конечного положения, изменения фаз, быстроты - темпа и ритма выполнения целого приема и его элементов в стандартных и быстроменяющихся условиях, при возрастающем противодействии, при различных функциональных и психических состояниях;

- контрастный метод применяется в упражнениях с варьированием расстояния, с ограничением зрительного контроля и др.;

- метод сопряженных воздействий;

- игровой метод;

- соревновательный метод.

Тактическая подготовка направлена на быстрое овладение групповыми и командными взаимодействиями, на формирование умения проявлять творческую инициативу в процессе реализации общего тактического плана игры, на совершенствование тактики игрока определенного игрового амплуа. Совершенствование тактики групповых и командных взаимодействий, комбинаций, их вариантов, различных систем игры ведется по частям, в командных взаимодействиях на половине площадки, в процессе игровой подготовки и в соревнованиях. Ведущими являются методы моделирования (моделирование игровой тактики конкретной команды или игрока), методы переключения (т. е. смены тактических действий по заранее обусловленным зрительным и звуковым сигналам) и метод усложнения игровых заданий (ограничение времени на атаку или проведение комбинации, активизация сопротивления противника, изменение привычных условий решения конкретной задачи, атака без дриблинга, целевые задания использования определенных комбинаций).

В процессе спортивного совершенствования футболистов психологическая подготовка неразрывно связана с физической (атлетической), технической и тактической подготовкой занимающихся. Чем выше уровень квалификации игроков, тем условнее выделение подсистемы психологической подготовки как самостоятельного вида подготовки. В то же время психологическое обеспечение подготовки занимающихся необходимо, и ее средства должны подбираться с учетом психологических закономерностей.

В психологической подготовке футболистов на этапе спортивного совершенствования можно выделить следующие направления:

1. Формирование морально-нравственных качеств личности занимающегося.

2. Формирование устойчивой и правильной мотивации к занятиям футболом.

3. Формирование спортивного коллектива и положительного социально-психологического климата в команде.

4. Развитие необходимых в игре психических процессов: внимания, оперативной памяти, оперативного мышления; специализированных ощущений и восприятий, быстроты реагирования.

5. Развитие волевых качеств, формирование стрессовой устойчивости.

Психические процессы, обеспечивающие прием, переработку информации и принятие решения, играют основную роль в осуществлении тактических действий в футболе, которые состоят из восприятия и анализа игровой ситуации, мысленного решения игровой задачи и его моторной реализации.

С восприятием тесно связаны такие психические процессы, как представление и оперативная память. Представления позволяют мысленно воссоздавать образы игровых ситуаций или мышечно-двигательные ощущения, извлекая их из памяти. Представления и оперативная память являются неотъемлемым компонентом оперативного мышления, которое лежит в основе принятия решения и во многом определяет эффективность тактических действий.

Уровень развития различных свойств внимания (объем, концентрация, устойчивость, распределение, переключение) обуславливает успешность умственной деятельности игроков, поскольку внимание позволяет сосредоточить сознание на наиболее важном объекте конкретной соревновательной ситуации, противостоять различным сбивающим факторам, являясь своеобразным «фильтром», отбраковывающим ненужную в данный момент информацию.

В развитии процессов восприятия футболиста особо важная роль принадлежит целенаправленному использованию в тренировочном процессе игровых упражнений, которые требуют варьирования скорости технико-тактических действий, связаны с изменением скорости, направления, расстояния движения объектов; упражнений, выполняемых в нестандартных условиях. Необходимо также применять упражнения, требующие тонкой дифференциации мышечных усилий, точной временной и пространственной ориентации, связанные с соотношением занимающимся своих действий с различными движущимися объектами.

Эффективным средством развития специализированных восприятий является также идеомоторная тренировка, которая позволяет занимающемуся путем мысленного воспроизведения зрительных и мышечно-двигательных представлений лучше усвоить

рациональные технико-тактические варианты выполнения движений, оптимальный режим работы мышечного аппарата.

При развитии различных свойств внимания футболистов особо эффективными являются ограничение площади взаимодействий занимающихся во время игры, введение сбивающей информации специфического или не специфического характера (игра 2-х команд в одинаковой форме, лишние игроки на поле, не имеющие права касаться мяча, увеличенные составы команд, игра двумя мячами и т. д.).

Развитие тактического мышления осуществляется с помощью игровых упражнений, в которых моделируются различные по сложности тактические ситуации, учебные игры, которые впоследствии должны обязательно разбираться тренером-преподавателем с оценкой действий каждого игрока.

В процессе спортивной тренировки в задачи тренера-преподавателя входит не только подготовка квалифицированного футболиста, но и гармоничное воспитание личности занимающегося, формирование его морального облика, развитие характера, разносторонних интересов.

Воздействие на формирование личностных качеств может происходить непосредственно во время тренировочных занятий, а также во время специально организованных бесед, собраний команды. Причем факторами воспитания являются не только целенаправленные воздействия тренера-преподавателя, но также и его личный пример, влияние коллектива.

В первую очередь тренер-преподаватель должен обращать внимание на воспитание чувства патриотизма, коллективизма, ответственности, трудолюбия занимающегося, добросовестного отношения к делу, формирование мировоззрения, стимулировать повышение уровня образования и культуры. Воспитательные воздействия должны проводиться систематически и способствовать возникновению у футболиста установки на самовоспитание и самосовершенствование.

Ведущими волевыми качествами для футболиста являются целеустремленность, настойчивость и упорство.

При развитии волевых качеств и стрессовой устойчивости используют три основные группы методов:

1. Воздействие на сознание игрока: беседа, внушение, приказ, лекция, метод наказания-поощрения. Эти воздействия можно применять как непосредственно в ходе тренировочных занятий и соревнований, так и в свободное от тренировок и игр время.

2. Воздействие на подсознание: внушение в состоянии гипноза, самовнушение, аутогенная тренировка. Эти воздействия возможны только при наличии в команде

профессионального психолога, который либо непосредственно проводит их, либо контролирует использование психологических средств в тренировочном процессе.

3. Воздействие на сознание и подсознание с помощью средств и методов физического воспитания. Эта группа методов основана на способности психики адаптироваться к неблагоприятным внешним воздействиям, которые тренер-преподаватель специально моделирует в условиях тренировки. К таким воздействиям можно отнести проведение тренировочных занятий или отдельных упражнений на фоне неблагоприятных факторов внешней среды, с ограничением или искажением поступающей зрительной и слуховой информации, требующих преодоления страха, значительного утомления и др.

Вся система спортивной подготовки и соревнований в футболе в настоящее время связана с постоянным преодолением занимающимися больших физических и эмоциональных нагрузок. В связи с этим очень важное значение приобретает формирование правильной и устойчивой мотивации игроков к занятиям футболом, которая позволит сохранить интерес к тренировочному процессу в течение длительного времени и способствовать повышению спортивных результатов.

Очень высока также роль руководящих действий тренера-преподавателя по управлению спортивным коллективом, ее эффективность во многом зависит от умения тренера-преподавателя не только при помощи наблюдений и социально-психологических методик выявить особенности спортивного коллектива, но правильно применять управляющие воздействия с целью корректировки межличностных отношений игроков, умения найти подход к каждому занимающемуся в зависимости от его индивидуальных особенностей и направить его деятельность в интересах коллектива команды.

Игровая подготовка. В процессе игровой подготовки и в соревнованиях комплексно реализуются физические возможности, технико-тактический арсенал и психологическая подготовленность футболистов, и только игровая подготовка как целенаправленно организованный процесс позволяет добиться необходимой взаимосвязи этих сторон подготовленности занимающегося. Главным средством игровой подготовки является специально организованная и управляемая двусторонняя учебная игра в условиях, максимально приближенных к соревновательным, с моделированием соревновательной деятельности, использованием различных методических приемов.

Факторы противодействия, постоянного психического напряжения, часто меняющихся игровых ситуаций и т. д. создают особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает проявление футболистами атлетизма, требует высокой техники владения мячом на максимальной скорости, культуры паса, нацеливает на борьбу за мяч. Все это позволяет хорошо

отладить взаимодействия игроков разных амплуа, сбалансировать их действия в нападении и защите.

4.2. Учебно-тематический план

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на начальной подготовке до одного года обучения/свыше одного года обучения:	~ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развития	~13/12	Сентябрь	Зарождение развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	~13/12	Октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	~13/12	Ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закалывание организма	~13/12	Декабрь	Знания и основные правила закалывания. Закалывание воздухом, водой, солнцем. Закалывание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	~13/12	Январь	Ознакомление понятием самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля.

				Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	~13/12	Май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	~14/20	Июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питания обучающихся	~14/20	Август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	~14/20	Ноябрь-май	Правила эксплуатации безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочный этап до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	~600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	~70/107	Сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание

				волевых качеств, уверенности в собственных силах
	История возникновения олимпийского движения	~70/107	Октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питания обучающихся	~70/107	Ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	~70/107	Декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~70/107	Январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства	~1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	~200	Сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурный процессы в современной России. Влияние олимпийца на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	~200	Октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~200	Ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	~200	Декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	~200	Январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	~200	Февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация

			спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол»

5.1. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» относятся:

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

5.1.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» учитываются Спортивной школой «Дубна», реализующей Программу, при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

5.1.6. Порядок приема в МАУ ДО «Спортивная школа «Дубна» порядок приема, зачисления, отчисления, перевода и т.п. осуществляется на основании локальных нормативных документов организации.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

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

- наличие футбольного поля;
- наличие игрового зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

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

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
2.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x5 м)	штук	4
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x3 м)	штук	4
4.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1x2 или 1x1 м)	штук	8
5.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
6.	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	1
7.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
8.	Сетка для переноски мячей	штук	На группу - 2
9.	Стойка для обводки	штук	20
10.	Секундомер	штук	На тренера-преподавателя - 1
11.	Свисток	штук	На тренера-преподавателя - 1
12.	Тренажер «лесенка»	штук	На группу - 2
13.	Фишка для установления размеров площадки	штук	На группу - 50
14.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
<i>Для спортивной дисциплины «футбол»</i>			
15.	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	2
16.	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	2
17.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	На тренера-преподавателя - 1

--	--	--	--

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы и годы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствов ания спортивного мастерства
				Первый год	Второй год	Третий год	До трех	Свыше трех лет	
									Количество
Для спортивной дисциплины «футбол»									
1.	Мяч футбольный (размер №3)	штук	на группу	1	-	-	-	-	-
2.	Мяч футбольный (размер №4)	штук	на группу	-	1	1	1	-	-
3.	Мяч футбольный (размер №5)	штук	на группу	-	-	-	-	1	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	на обучающегося	1

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Ед. измерения	Расчетная единица	Этапы подготовки					
				Этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Кол- во	срок эксплуата ции (лет)	Кол-во	срок эксплу атации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Брюки тренировочные для вратаря	Штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1

2.	Гетры футбольные	Пар	на занимающегося	2	1	2	1	2	1
3.	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	Штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный парадный	Штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1
5.	Костюм спортивный тренировочный	Штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Перчатки футбольные для вратаря	Пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5
7.	Свитер футбольный для вратаря	Штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
8.	Форма игровая (шорты и футболки)	Компле кт	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
9.	Футболка тренировочная с длинным рукавом	Штук	на занимающегося	1	1	2	1	2	1
10.	Футболка тренировочная с коротким рукавом	Штук	на занимающегося	1	1	2	1	2	1
11.	Шорты футбольные	Штук	на занимающегося	1	1	2	1	2	1
12.	Щитки футбольные	Пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5
13.	Бутсы футбольные	Пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

6.2.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952и

(зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н зарегистрирован Минюстом России 27.07.2022, регистрационный №68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054).

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

6.2.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Спортивной Школы «Дубна».

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы:

Теория и методика футбола: учебник / Под общ. ред. В. П. Губа, А. В. Лексаков

Учебник для институтов физической культуры / Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина

В.А.

Специальные подвижные игры в многолетней подготовке юных футболистов: учебно-методическое пособие / Н. И. Шагин

Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик

Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский

Программа подготовки футболистов 6-9 лет / РФС

Программа подготовки футболистов 10-14 лет / РФС

Программа подготовки футболистов 15-17 лет / РФС

Программа УЕФА iCoachKids - <https://ick.uefa.com/>