

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПАВЛОВСКИЙ РАЙОН  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного  
образования «Детско-юношеская спортивная школа» станицы Павловской  
муниципального образования Павловский район

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА  
по командному игровому виду спорта

**«ФУТБОЛ»**

Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями по  
виду спорта и с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки  
по виду спорта «Футбол»

(Приказ Минспорта России от 27.03.2013 г. № 147 « Об утверждении федерального  
стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол») (зарегистрировано в  
Минюсте России 28.05.2013 № 28557)

Срок реализации **8 лет**

ст. Павловская

2016 г.

Принята с изменениями на  
заседании педагогического совета  
МБОУ ДО ДЮСШ ст.  
Павловская Протокол №  
1 от «24»  
28 2016г.

Авторы программы:  
«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ ДО ДЮСШ  
станции Павловской  
МО Павловский район  
*Утверждаю*  
Приказ № 86-0  
от «24» 28 2016 г.

Марченко Андрей Николаевич - тренер-преподаватель высшей категории  
МБОУ ДО ДЮСШ ст. Павловская, Павловский район, Краснодарский край  
Шастик Сергей Михайлович - тренер-преподаватель первой категории  
МБОУ ДО ДЮСШ ст. Павловская, Павловский район, Краснодарский край  
Ровный Евгений Сергеевич - тренер-преподаватель МБОУ ДО ДЮСШ ст.  
Павловская, Павловский район, Краснодарский край

**Программа предназначена** для организации работы по дополнительной предпрофессиональной программе по командному игровому виду спорта футбол в МБОУ ДО ДЮСШ ст. Павловская.

**Раскрывает** содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый материал, система контрольных нормативов и требования для перевода учащихся в группы более высокой квалификации.

№ п/п	Содержание	Стр.
<b>1</b>	<b>Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
1.1.	Характеристика футбола	5
1.2.	Отличительные особенности	5
1.3.	Специфика организации обучения	6
1.4.	Структура системы многолетней подготовки	7
1.5	Минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах	10
1.6.	Критерии уровня физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки	10
1.7	Планируемые показатели соревновательной деятельности	10
1.8.	Требования к экипировке, спортивному оборудованию и инвентарю	10
<b>2</b>	<b>Учебный план</b>	<b>11</b>
2.1.	Продолжительность и объёмы реализации программы по предметным областям	12
2.2.	Навыки в других видах спорта	13
2.3.	Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения	14
<b>3</b>	<b>Методическая часть</b>	<b>15</b>
3.1.	Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки	15
3.1.1.	Теория и методика физической культуры	15
3.1.2.	Физическая подготовка	18
3.1.2.1.	Общая физическая подготовка	20
3.1.2.2.	Специальная физическая подготовка	21
3.1.3.	Техническая подготовка	22
3.1.4.	Тактическая подготовка	24
3.1.5.	Интегральная подготовка	26
3.1.6.	Психологическая подготовка	27
3.1.7.	Инструкторская и судейская практика	32
3.1.8.	Медико-восстановительные мероприятия	33
3.2.	Требования техники безопасности в процессе реализации программы	36
3.3.	Объёмы максимальных тренировочных нагрузок	38
3.4.	Организационно-методические рекомендации к построению этапов многолетней подготовки	38
3.5.	Воспитательная работа	43
<b>4</b>	<b>Система контроля и зачетные требования</b>	<b>48</b>
4.1.	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы	49



4.1.1.	Методика выполнения контрольных нормативов	51
4.1.2.	Формы контроля и подведение итогов реализации программы	53
4.1.3.	Требования к результатам освоения Программы по предметным областям	55
4.2.	Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации	56
4.3.	Требования к результатам освоения программы, выполнение которых дает основание для перевода на программу спортивной подготовки	57
4.3.1.	Нормативы и техническая программа для зачисления в группы на этапы спортивной подготовки	58
4.4.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	59
4.5.	Протокол результатов промежуточной (итоговой) аттестации	67
<b>5</b>	<b>Перечень информационного обеспечения Программы</b>	72
5.1.	Список литературы	72
5.2.	Перечень аудиовизуальных средств	73
5.3.	Перечень Интернет-ресурсов	73

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по футболу (далее – Программа) соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму

содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «командные игровые» и к срокам обучения по этим программам, особенностям организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол, возрастные и индивидуальные особенности развития учащихся.

Основными задачами реализации Программы являются:

- 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 учащихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации; - выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте. Программа направлена на:
- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта; - организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, избранный вид спорта, специальная физическая подготовка. В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах и периодах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп с учётом возрастных и гендерных особенностей занимающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки учащихся по футболу, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;



- необходимой продолжительностью соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;
- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что изменения, происходящие в настоящее время в современном спорте, делают необходимыми преобразования, прежде всего, в системе дополнительного образования детей в области физической культуры и спорта.

В связи с этим возникает проблема создания многолетнего учебно-тренировочного процесса, соответствующего Федеральным стандартам спортивной подготовки по виду спорта футбол с учетом традиционного обучения. Таким образом, была вызвана необходимость создания программы, которая соответствует современным технологиям спортивной подготовки в сочетании с традиционными формами обучения в футболе и может непосредственно использоваться в учебно-тренировочном процессе ДЮСШ.

**Новизна программы.** Предыдущая программа по футболу была составлена в 2009 году. В ней были подробно изложены материалы по всем видам подготовки футболистов. За прошедший период произошли серьезные изменения в жизни общества и спортивной науке, в дополнительном образовании.

Настоящая программа сохранила преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям подготовки, физическому образованию и воспитанию.

Программа рассчитана на 3 года обучения в группах начальной подготовки (НП) и 5 лет для тренировочных групп (ТГ).

### **1.1. Характеристика футбола**

Спорт в нашей стране стал важным фактором воспитания, он помогает наиболее полно проявить способности, рационально использовать и развить физические и нравственные возможности.

Игровые виды спорта, в том числе и футбол, можно рассматривать как высшую форму спортивных игр включенных в мировую систему спортивных соревнований.

**ФУТБОЛ** (англ. football, от foot - нога и ball - мяч), спортивная командная игра, цель которой - забить как можно больше мячей в ворота соперника, и не пропустить в свои, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнерам ногами, головой и др. частями тела кроме рук. В матче побеждает команда, забившая больше голов.

По популярности и распространённости на планете футбол является игровым видом спорта номер один, членами международной федерации футбола (FIFA) являются 208 национальных футбольных федераций. Во многих странах эта игра

является частью национальной культуры и объектом национальной гордости, что во многом определяет тот уровень интереса, который проявляется к футболу, и тем процессам, которые его окружают, во всем мире.

Эта игра имеет огромный ряд особенностей и преимуществ, которые делают ее такой популярной. Футбол общедоступен. Для того чтобы в него играть нужны только мяч, любая ровная площадка и ворота. Поэтому многие профессиональные игроки еще в детстве начали свой путь с «дворового» футбола. В эту игру может играть каждый, она проста и в то же время, интересна и зрелищна.

В результате занятий футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока.

Футбол - это прежде всего командная игра, где исход встречи зависит не столько от каждого игрока в отдельности, сколько от умения этими игроками взаимодействовать друг с другом. Успех команды также зависит от скоростных и скоростно-силовых способностей футболистов, умения делать грамотные передачи, видеть партнера по команде и молниеносно принимать решения. Но футбол основан не только на командных взаимодействиях и тактике, но и на индивидуальной технике каждого игрока, умения нанести удар, обвести противника, обыгрывать соперника. Все эти качества требуют огромной физической и технической подготовленности и нарабатываются путем многолетних тренировок.

## **1.2. Отличительные особенности**

Футбол отличается быстрыми, разнообразными действиями участников. Обстановка, в которой происходят эти действия, постоянно изменяется, что требует от игроков быстрых, самостоятельных решений. Им часто приходится варьировать скоростью, направлением и интенсивностью передвижения, использовать двигательные навыки в различных связках и сочетаниях. Данный вид спорта является хорошим средством развития у учащихся быстроты, ловкости, выносливости, ориентировки, самостоятельности, инициативности. Отличительная черта футбола - сложность и быстрота решения двигательных задач в игровых ситуациях.

Футболист должен учитывать расположение игроков на площадке (своих и противника), предугадать действия партнёров и разгадать замысел противников, быстро произвести анализ сложившейся обстановки, вынести решение о наиболее целесообразном действии, выбрав его из своего арсенала, эффективно выполнить это действие. Большое значение имеет для футболиста развитие быстроты реакции, особенно сложной и на движущийся объект, а также способности управлять движениями во времени. Необходимы футболисту и способность определять траекторию полёта мяча и в соответствии с этим умение согласовывать свои действия, чтобы своевременно «выйти на мяч» т.е. иметь возможность выполнить то или иное действие с мячом в благоприятных условиях. Действия футболистов происходят на



сравнительно небольшой площадке. Отсюда специфика перемещений: небольшие расстояния, большая стартовая скорость, остановки после быстрых перемещений, прыжки и падения. Вот почему из всех физических качеств для футболиста первостепенное значение имеют сила и быстрота, что выражается в скоростно-силовой подготовке во время учебно-тренировочных занятий. Большое количество соревновательных технико-тактических действий, их сочетаний и многообразных проявлений в процессе соревновательной деятельности соперничающих команд и отдельных игроков делает футбол средством физического воспитания, а создание во время игры благоприятных возможностей для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств, взаимопомощи объясняет то, что футбол включен в программы по физической культуре для учреждений общего образования.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности футбола создают благоприятные условия для воспитания у учащихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у учащихся поведенческих установок, футбол своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

### **1.3. Специфика организации обучения**

Рассматривая подготовку футболиста как систему, в ней следует выделить несколько компонентов, которые в свою очередь, состоят из множества элементов.

В качестве основных компонентов системы обучения необходимо

рассматривать: - систему соревнований; - систему тренировки;

- систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы обучения взаимосвязаны и дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение.

*Система соревнований* представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки футболиста. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе (периоде) подготовки учащихся, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие футболиста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая



ведущую роль системы соревнований в подготовке учащихся, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность футболиста. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

Центральным компонентом подготовки футболистов является *система спортивной тренировки*. В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую, интегральную и психическую подготовку. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи. Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, прыгучести). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение футболистом состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами. Решение задач подготовки спортсмена в футболе требует направленного использования *факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности*. В качестве таких факторов можно выделить: питание и фармакологические средства, физиотерапевтические воздействия, психотерапевтические и биомеханические факторы.

Организм человека представляет собой сложную биологическую и социальную систему, которая находится в состоянии постоянного взаимодействия с окружающей средой и только благодаря этой связи способна существовать как целостная система. Поэтому, рассматривая подготовку футболиста как систему, тренер-преподаватель не должен забывать, что неотъемлемым условием нормальной жизнедеятельности человека является удовлетворение его естественных биологических и социальных потребностей. На процесс подготовки спортсмена влияет множество факторов, связанных с условиями жизни человека в обществе (материальный уровень жизни, бытовые условия, экологические и климатогеографические условия окружающей среды и многие другие). Влияние среды в значительной мере содействует естественному биологическому ритму развития организма спортсмена. Это обстоятельство должно строго учитываться в ходе управления процессом подготовки футболиста. В спортивной практике влияние этих обстоятельств иногда не полностью осознается в сравнении со специфическими факторами подготовки футболиста, но это вовсе не умаляет их значения в достижении спортивных целей.

Чем выше уровень спортивных достижений, тем сложнее структура и содержание подготовки спортсмена. Приспособление системы подготовки к выполнению специфических функций осуществляется посредством увеличения количества элементов их дифференциации и специализации.

Программа разработана на основе следующих принципов:



- принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технической, тактической, интегральной, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

- принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства с тем, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

- принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

#### **1.4. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды)**

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

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам обучения:

- этап начальной подготовки (периоды: до года и свыше 1 года) – 3 года;
- тренировочный этап (период начальной специализации) – 2 года;
- тренировочный этап (период углубленной специализации) – 3 года;

Обучение в группах начальной подготовки носит характер универсальности в подготовке учащихся с постепенным введением в курс простейших элементов техники и тактики игры футбол. Основной задачей работы здесь является содействие правильному физическому развитию детей, привитие интереса к регулярным занятиям спортом и подготовка учащихся к следующей ступени обучения. Возраст, как правило, 8-10 лет.

На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и



выполнения контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

**Основные задачи этапа:**

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям футболом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучение основами техники футбола и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера; - поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Перевод учащихся на тренировочный этап (период) реализации Программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступления на спортивных соревнованиях.

Этот этап состоит из двух периодов:

- начальной специализации (2 года обучения); - углубленной специализации (3 года обучения).

В тренировочные группы так же могут быть зачислены учащиеся, прошедшие необходимую подготовку, при выполнении ими установленных требований по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке для соответствующего этапа (периода). **Основные задачи этапа:**

- укрепление здоровья;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники игры в футбол;
- планомерное повышение уровня общей, специальной физической и технической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие анаэробной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки; - воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; - профилактика вредных привычек.

В тренировочных группах, сформированных из учащихся, прошедших подготовку в группах начальной подготовки, промежуточную аттестацию, уделяется большое внимание развитию специальных физических способностей, овладению основами техники и тактики футбола и дальнейшему их совершенствованию.

Этапы подготовки	Период	Продолжительность (в годах)
Этап начальной подготовки	До года	1
	Свыше одного года	2
Тренировочный этап	Начальной специализации	2
	Углубленной специализации	3

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При проведении занятий с занимающимися из различных групп, максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель.

Основным документом, регламентирующим учебно-воспитательный процесс, является годовой календарный учебный график (далее - график), составленный для каждого этапа (периода) обучения.

Основное содержание этапов подготовки утверждено в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по данным программам (далее - федеральные государственные требования), приказ Министерства спорта РФ от 12.09.2013 № 730 и федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта футбол и раскрывается в данной Программы.

Выделение каждого этапа (периода) связано с решением определенных задач подготовки футболиста. Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства в футболе, динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов подготовки и других факторов подготовки. Этапы многолетней подготовки, как правило, не имеют четких возрастных границ и фиксированной продолжительности. Их начало и завершение может смещаться (в определенных пределах) в зависимости от факторов, влияющих на индивидуальные темпы становления спортивного мастерства. Переход футболиста от одного этапа (периода) подготовки к другому характеризуется, прежде всего, степенью решения задач прошедшего этапа (периода).

Соответственно, утверждены наименования групп юных спортсменов, занимающихся в физкультурно-спортивных организациях на всей территории Российской Федерации – группы начальной подготовки (НП), тренировочные группы (ТГ).



В группы начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься футболом и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта. В качестве основных критериев для зачисления учащихся и перевода на этапы (периоды) обучения учитываются: состояние здоровья и уровень физического развития; освоение элементов начальной технической подготовки; выполнение норм общей физической подготовленности, освоение предусмотренного программой объема тренировочных и соревновательных нагрузок по этапам (периодам) обучения и др. (в процессе реализации программы).

### 1.5. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах

Этапы подготовки	Период	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	До года	8	11	18
	Свыше одного года		11	18
Тренировочный этап	Начальной специализации	12	10	18
	Углубленной специализации		7	18

### 1.6. Критерии уровня физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки (период до одного года)

Развиваемое физическое качество	Упражнения (тесты)	Результат	
		юноши	девушки
Быстрота	Бег на 30 м со старта	Не более 7.0	Не более 7.5
	Бег на 60 м со старта	Не более 12.5	Не более 13.0
	Челночный бег 3x10 м	Не более 10.5	Не более 11.0
Скоростносиловые	Прыжок в длину с	Не	Не менее

качества	места, см	менее 125	115
	Тройной прыжок, см	Не менее 350	Не менее 290
	Прыжок вверх с места со взмахом руками, см	Не менее 12	Не менее 10
Выносливость	Бег на 800 м		

### 1.7. Планируемые показатели соревновательной деятельности в годичном цикле по футболу

Соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	1 - 3	1 - 3	3 - 5	3 - 5
Отборочные	-	-	1 - 3	1 - 3
Основные	1	1	3	3
Всего игр	8-10	8-10	10-15	15-20

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

ДЮСШ осуществляет обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий.

#### Минимальные требования

Минимально необходимый для реализации Программы перечень помещений, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя: - спортивное сооружение с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

- помещения для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку и другие);

- раздевалки и душевые для учащихся и специалистов.

#### Рекомендуемое материально-техническое обеспечение

1. Спортивный зал;
2. Тренажерный зал;
3. Открытое плоскостное сооружение для футбола с искусственным (натуральным) покрытием;
4. Типовое футбольное поле с естественным покрытием;



5. Комплект индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная);
6. Комплект футбольных накидок (для товарищеских игр);
7. Комплект футбольных мячей (на команду);
8. Переносные футбольные ворота;
9. Воротные сетки;
10. Набивные мячи;
11. Скакалки;
12. Штанга с разновесами;
13. Компрессор (насос) для накачки мячей;
14. Стойки и «пирамиды» для обводки;
15. Гимнастические маты;
16. Арки для отработки точности передач.

## **2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Обучение в ДЮСШ ведется в соответствии с годовым календарным учебным планом, рассчитанным по дополнительным предпрофессиональным программам на основании федеральных государственных требований.

На основании приказа Минспорта России от 27.12.2013 г. № 1125, который утверждает «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказа Минспорта России от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», приказа Минспорта России от 27.03.2013 г. № 147 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол», приказа Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов Сан ПиН 2.4.4.3172-14», Устава ДЮСШ, других нормативных и правовых документов регионального и муниципального уровня, регламентирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности рассчитаны продолжительность и объёмы реализации программы по предметным областям непосредственно в условиях ДЮСШ и образовательных школ МО Павловский район с учётом техники безопасности.

В процессе многолетней подготовки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок обучающихся на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение роста нагрузок от этапа начальной подготовки на последующий этап;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям развития и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма учащегося.

Летнюю оздоровительную работу каждый тренер-преподаватель планирует в индивидуальном плане на группу. План-график годового цикла распределения учебных часов по годам обучения составляет каждый тренер-преподаватель с учетом календаря основных соревнований на год с делением на месяцы. На каждую группу тренер-преподаватель составляет календарно-тематическое планирование по реализации программ определённого этапа (периода) обучения в соответствии с локальными актами, целями и задачами ДЮСШ.

## **2.1. Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям**

С учетом изложенных выше задач в таблице ниже представлен годовой календарный учебный график с расчетом на 42 недели.

В данном графике часы распределены по этапам и периодам обучения, а также определены предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая и специальная), избранный вид спорта (техническая, тактическая и интегральная подготовка, психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, участие в соревнованиях, промежуточная (итоговая) аттестация, самостоятельная работа.

Основными формами тренировочного процесса в ДЮСШ являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (обязательна на всех этапах подготовки);
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика; - медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Непрерывность освоения учащимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

а) на период отпуска тренера-преподавателя:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах);
- самостоятельная работа учащихся, в том числе и по индивидуальным планам подготовки. На самостоятельное обучение выносятся такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой учащихся на основании ведения дневника



самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

б) участие учащихся в тренировочных сборах, проводимых ДЮСШ и иными физкультурно-спортивными организациями.

При этом:

- в тренировочных сборах в каникулярный период должно принять участие не менее 60% от состава группы занимающихся, проходящих подготовку на определенном этапе;
- в тренировочных сборах по общей и (или) специальной физической подготовке должно принять участие не менее 70% от состава группы занимающихся, проходящих подготовку на соответствующем этапе (периоде).

Учебный год начинается с первого сентября текущего года.

Расписание занятий составляется администрацией ДЮСШ по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима занятий, с учетом режима обучения в общеобразовательной школе и отдыха учащихся, их возрастных и гендерных особенностей развития, возможностей использования спортивных сооружений и установленных санитарно-гигиенических норм и правил.

#### Учебный график занятий на 42 учебные недели для групп, учащихся по виду спорта футбол

Предметные области	Этапы и периоды подготовки			
	Начальной подготовки		Тренировочный этап	
	До года	Свыше одного года	Период начальной спец-ции	Период углубленной спец-ции
Теория и методика физической культуры и спорта, час	26	26	34	38
Общая физическая подготовка, час	50	44	50	50
Специальная физическая подготовка, час	26	32	48	64
<b>Избранный вид спорта, час</b>	<b>128</b>	<b>128</b>	<b>172</b>	<b>190</b>
- Техническая подготовка, час	74	62	64	70
- Тактическая подготовка, час	22	22	28	32
- Интегральная подготовка, час	10	14	34	36
- Психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия, час	10	12	12	12
- Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская	10	16	30	36

практика, час				
- Промежуточная (итоговая) аттестация, контрольные испытания час	2	2	4	4
Самостоятельная работа учащихся, час	22	22	32	36
Общее количество часов в год	252	252	336	378
Объём тренировочной нагрузки в неделю	6	6	8	9
Тренировочный сбор по общей и (или) специальной физической подготовке	-		14 дней	
Тренировочный сбор в каникулярный период	До 21 дня			

## 2.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению мастерства в футболе

Для подготовки учащихся в футболе, используя навыки из других видов спорта, развиваются следующие виды качеств: прыгучесть, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, скоростные, скоростно-силовые и координационные способности.

Большое значение для футболистов имеют навыки в других видах спорта, таких как пляжный футбол, баскетбол, гандбол, легкая атлетика. В подготовке футболистов должны присутствовать элементы различных спортивных и подвижных игр.

Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту.

Упражнения на перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безупорном положении. Акробатика - отличные разновидности гимнастики для футболиста, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.



Спортивные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол и волейбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Они развивают быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом тренер-преподаватель дает учащимся определенную установку на игру.

### 2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

Предметные области	Этапы и периоды подготовки			
	Начальной подготовки		Тренировочный этап	
	До года	Свыше одного года	Период начальной специализации	Период углубленной специализации

Теория и методика физической культуры и спорта, %	10	10	10	10
Общая физическая подготовка, %	10	10	11	10
Специальная физическая подготовка, %	20	20	18	20
Избранный вид спорта, %	50	50	54	54
Самостоятельная работа учащихся, %	10	10	7	6
Всего %	100	100	100	100
Общее количество часов в год	252	252	336	378

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по этапам и периодам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по этапам и периодам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

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

С увеличением общего годового объема часов, по этапам и периодам обучения, изменяется соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на специальную физическую, техническую, тактическую подготовку.

Распределение времени в учебном графике на основные разделы подготовки по этапам (периодам) обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

##### *Этап начальной подготовки.*

Основной принцип тренировочной работы – универсальность подготовки учащихся. Задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости и гибкости;
- обучение основам техники перемещений и стоек, приему и передачи мяча; начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса занятиям футболом, приучение к игровой обстановке;
- подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки.



### *Тренировочный этап.*

Основной принцип тренировочной работы – универсальность подготовки с элементами игровой специализации. Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся, содействие правильному физическому развитию; повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики;
- прочное овладение основами техники и тактики футбола;
- приучение к соревновательным условиям;
- определение каждому учащемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки;
- обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализу полученных данных;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по футболу, судейства и выполнение разрядов.

#### **3.1.1. Теория и методика физической культуры и спорта**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить футболистов концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в игре в период проведения тренировочных занятий (в том числе спортивных соревнованиях). Начинающих футболистов необходимо приучить посещать соревнования, изучить техническую и тактическую подготовленность соперников. Способствовать развитию умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи. Научить самостоятельно анализировать и осмысливать действия свои и соперника посредством просмотра фильмов, видеофильмов и спортивных репортажей по футболу.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Футболист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою школу, свою станицу, район, край и страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинаются с первых шагов, когда в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива и команды. Необходимо воспитать у юных футболистов правильное, уважительное отношение к товарищам по команде, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На этапе начальной подготовки необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном

сооружении. Знакомство детей с особенностями вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный технический прием лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

На тренировочном этапе учебно-теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история футбола, особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Необходимо познакомить юных спортсменов с принципами ведения дневника самоконтроля, личными картами тренировочных заданий и планом построения тренировочных циклов.

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения учащимися определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Порядок проведения занятий может меняться на усмотрение планирующего и организующего проведение занятий.

### *Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.*

Физическая культура и спорт. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. Физическая культура в системе образования. Обязательные занятия по физической культуре. Внеклассная и внешкольная работа. Коллективы физической культуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы – интернаты спортивного профиля, училища олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства, центры спортивной подготовки. Общественно-политическое и государственное значение спорта. Массовый характер спорта. Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов в международных соревнованиях. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации.

### *История развития футбола.*

Характеристика футбола, его место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие футбола как вида спорта. Развитие футбола в России. Международные и юношеские соревнования по



футболу. Характеристика сильнейших команд по футболу в нашей стране и за рубежом. Международные соревнования по футболу.

### *Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.*

Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и её роль в жизнедеятельности всего организма. Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а так же в деятельности центральной нервной системы в результате занятий. Воздействие физических упражнений на развитие физических качеств. Мышечная деятельность. Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о физиологических основах физических качеств. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения и дыхания. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине физических нагрузок и интервалов отдыха. Характеристика предстартового состояния.

### *Гигиенические знания, умения и навыки.*

Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям футболом. Личная гигиена, гигиенические требования к одежде и обуви, к местам занятий и оборудованию. Использование естественных факторов природы (солнце, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа.

### *Основы спортивного питания.*

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания. Режим питания. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.

### *Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.*

Правила футбола как вида спорта. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и знаний. Федеральные стандарты



спортивной подготовки. Общероссийские антидопинговые правила, утверждённые федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственность за противоправное влияние.

### ***Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.***

Понятие о врачебном контроле. Понятие о ЗОЖ. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Режим спортсмена. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна, работы. Примерный распорядок дня. Показания и противопоказания для занятий. Профилактика перетренированности. Самоконтроль как важное средство. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели. Пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

### ***Требования техники безопасности.***

Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности. Самомассаж: приёмы и техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землёй, снегом, при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши, рот. Приёмы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

### ***Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.***

Обучение и тренировка. Последовательность изучения упражнений и компонентов техники. Физическое развитие учащихся и эффективность обучения технике. Роль волевых качеств в процессе обучения. Страховка и самостраховка. Контроль и исправление ошибок. Спортивная тренировка как единый педагогический процесс формирования и совершенствования навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся. Понятие о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность. Понятие о тренировочных циклах - годичных, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Эмоциональная составляющая занятий. Взаимосвязь обучения и воспитания в процессе тренировки. Влияние общей и специальной физической подготовки на процесс обучения. Использование принципов дидактики в процессе обучения. Этапы становления двигательного навыка. Содержание теоретического и практического материала в период обучения. Расчленение материала в логической последовательности. Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировки. Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное повышение нагрузки, сознательность, учет



индивидуальных особенностей организма. Тренировочные нагрузки. Взаимосвязь объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в годичных, месячных, недельных циклах и в отдельных тренировках. Вариативность как метод построения тренировки. Планирование и учёт проделанной работы, и их значение для совершенствования тренировочного процесса. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования. Круглогодичная тренировка. Понятие о тренировочной нагрузке и её параметрах. Групповое и индивидуальное планирование. Виды планирования: перспективное (на несколько лет), текущие (на год), оперативное (на этап, месяц, неделю, занятие). Задачи тренировочных циклов и их содержание. Формы тренировочных планов: перспективного, годичного, месячного, недельного, план – конспекта урока. Документы планирования тренировочной работы: программа, учебный план, годовой график тренировочной работы, рабочий план, конспект занятия. Расписание занятий. Календарный план соревнований. Дневник самоконтроля спортсмена.

### *Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.*

Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Методика исправления ошибок. Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм учащихся. Применение специальной экипировки. Требования к футбольному полю, спортивному залу для занятий и к подсобным помещениям. Площадка для игры в футбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры футбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Размеры поля, зала. Ворота и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке. Тренажерные устройства для обучения техники игры. Освещение. Вентиляция. Наглядная агитация. Методический уголок. Справочные материалы. Правила технического осмотра ремонта и хранения спортивного инвентаря. Технические средства, применяемые при обучении игре.

### *Антидопинг.*

История допинга. Смертельные случаи в результате приёма допинга. Основные виды осложнений после применения допинга. Основные статьи Медицинского кодекса Международного олимпийского резерва. Санкции при нарушении Правил допинг контроля.

### **3.1.2. Физическая подготовка.**

Направленность и содержание тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач и принципов многолетней подготовки юных спортсменов.

На этапах начальной подготовки и тренировочном этапе главное внимание уделяется обучению технике основных приемов игры, формированию тактических умений и освоению тактических действий. Следует широко использовать игровой метод, подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из

различных видов спорта. Важное значение придается развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, быстроты ответных действий, ловкости, координации, выносливости. При этом надо стремиться к тому, чтобы эти качества «включались» в тактические действия и технические приемы игры. Целесообразно развивать скоростные качества в упражнениях с мячом. Важно последовательно и целенаправленно формировать устойчивую взаимосвязь между различными сторонами подготовленности (физической и технической, физической и тактической, технической и тактической). Для этой цели применяется интегральная подготовка, для которой выделяется тренировочное время. Высшей формой интегральной подготовки служат учебные, контрольные и календарные игры.

При построении тренировочных занятий и выбора заданий необходимо ориентироваться на структуру соревновательной деятельности и факторы, определяющие ее эффективность в футболе. Поэтому продолжительность упражнений, игровых заданий, фрагментов игры, особенности и характер повторения, содержание упражнений должны в той или в иной мере соответствовать пространственно-временным и количественно-качественным параметрам розыгрышей мяча, игр двух соперничающих команд.

Чем ближе соревнования, тем больше должно быть соответствие тренировочных заданий структуре игрового соревновательного противоборства по расположению игроков в зонах и их тактическому взаимодействию в рамках отдельных игр.

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

**Общая физическая подготовка** направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных футболистов разнообразными двигательными навыками.

Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возрастных особенностей развития учащихся и специфики футбола. Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными футболистами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижные игры.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах (периодах) тренировочного процесса.

Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач тренировки можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств футбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре).



Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные учащимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники, например легкоатлетических видов. Занятие заканчивают подвижной игрой.

**Специальная физическая подготовка** направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в футбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление голеностопов, коленных суставов, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры.

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

### **Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта футбол**

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

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние

#### **3.1.2.1. Общая физическая подготовка**

**(для всех этапов подготовки)**

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

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

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

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

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

Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м, (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта: 60, 100 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м, 6-минутный бег Купера.

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

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

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

**Спортивные и подвижные игры.** Баскетбол, гандбол, волейбол, бадминтон, лапта, регби и

т.д. Основные приемы игры в нападении и защите. Индивидуальные технические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и в нападении.

Подвижные игры: «Гонки мячей», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета беговая», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Перетягивание», «Катающаяся мишень», «Эстафета с акробатическими элементами». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.

### 3.1.2.2. Специальная физическая подготовка

(для всех этапов подготовки)

**Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости.**

По сигналу рывки на 5-10 метров из различных исходных положений. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры.



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

Ускорения под уклон 3-5 градусов.

Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Обводка препятствий (на скорость).

Переменный бег на дистанции 100-150м.

Бег с изменением направления до 180 градусов.

Бег с изменением скорости. Челночный бег.

Бег с «тенью» (повторение движений партнера). То же с мячом.

Выполнение элементов техники в быстром темпе.

#### ***Упражнения для вратаря.***

Из стойки вратаря рывки из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча.

Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 метра с последующей ловлей или отбиванием мяча.

Упражнения в ловле теннисного мяча.

#### ***Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.***

Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением.

Подскоки и прыжки после приседа с отягощением или без отягощения.

Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением.

Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью.

Беговые и прыжковые упражнения в гору, на песке.

Вбрасывание набивного и футбольного мяча на дальность.

Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота.

Удары на дальность.

Толчки плечом партнера, борьба за мяч.

#### ***Упражнения Для вратарей.***

Из упора стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

Сжимание теннисного мяча.

Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.

Упражнение в ловле набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же с отягощением.

#### ***Упражнения для развития специальной выносливости.***

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения: повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек, с даром по воротам, с увеличением длины рывка.

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

#### *Для вратарей.*

Повторное непрерывное выполнение в течение 5-12 минут ловлей с отбиванием мяча, ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

#### *Упражнения для развития ловкости.*

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой.

Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Кувырки вперед, назад, в стороны. Жонглирование мячом. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

#### *Для вратаря.*

Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, перекатами. Кувырки вперед и назад.

### **3.1.3. Техническая подготовка**

#### **Этап начальной подготовки**

#### **Удары по мячу ногой.**

Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по прыгающему и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений. Удары на точность в определенную цель.

#### **Удары по мячу головой.**

Удар серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность в определенную цель.

#### **Остановка мяча.**

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося мяча на месте и в движении. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для дальнейших действий и закрывая его от соперника. **Ведение мяча.**

Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение мяча правой и левой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения. Ведение мяча между стоек, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки.



### **Отбор мяча.**

Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, в движении, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

### **Техника игры вратаря.**

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

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.

Ловля летящего в сторону мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной и двумя руками без прыжка и в прыжке с места и разбега.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой с земли и с рук.

### **Тренировочный этап (период начальной специализации)**

#### **Техника передвижения.**

Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками. **Удары по мячу ногой.**

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

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения, рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением. **Удары по мячу головой.**

Удары средней, боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением. **Остановка мяча.**

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад. Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией.

#### **Ведение мяча.**

Ведение внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы.

Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и

противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом. **Обманные движения (финты).**

Обманные движения, уход выпадом и переносом ноги через мяч. Финты ударом ногой с убиранием мяча под себя и с пропусканьем мяча партнеру. Обманные движения «остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой».

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

#### **Отбор мяча.**

Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде и в подкате. **Вбрасывание мяча.**

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

#### **Техника вратаря.**

Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией мячей. Ловля на месте и в движении и в прыжке без падения и с падением. Ловля мячей на выходе.

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

Перевод мяча через перекладину ладонями в прыжке.

Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

Выбивание мяча с земли и рук на точность и дальность.

#### **Тренировочный этап (период углубленной специализации)**

##### **Техника передвижения.**

Совершенствование различных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом. **Удары по мячу ногой.**

Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу. Резаные удары. Удары в движении, прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

Совершенствование умения точно и неожиданно для вратаря совершать удары по воротам. **Удары по мячу головой.**

Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении.

Совершенствование техники ударов лбом в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

##### **Остановка мяча.**

Остановка с поворотом на 180 градусов внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью летящего мяча. Остановка мяча на высокой скорости



движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

#### **Ведение мяча.**

Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, совершая рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10м, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

#### **Обманные движения.**

Совершенствование финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством.

Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды, развития у занимающихся двигательных качеств, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов.

#### **Отбор мяча.**

Совершенствование в отборе изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади. Отбор мяча с использованием толчка плечом.

Совершенствование умения определять замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ владения мячом.

#### **Вбрасывание мяча.**

Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

#### **Техника игры вратаря.**

Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе.

Действия вратаря против вышедшего с мячом противника: ловля мяча без падения и с падением в ноги.

Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

Совершенствование бросков руками и выбивания мяча ногами на дальность и точность.

### **3.1.4. Тактическая подготовка**

#### **Этап начальной подготовки**

#### **Тактика**

#### **нападения**

#### **Индивидуальные действия без мяча.**

Правильное расположение на поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для открывания на свободное место с целью получения мяча.

#### **Индивидуальные действия с мячом.**

Целесообразное использование изученных ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, выбор способа и направления

ведения. Применение различных способов обводки в зависимости от игровой ситуации.

#### **Групповые действия.**

Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях.

### **Тактика защиты**

#### **Индивидуальные действия.**

Правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча. Выбор момента и способа действия для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

#### **Групповые действия.**

Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций. **Тактика вратаря.**

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при стандартных положениях.

### **Тренировочный этап (период начальной специализации)**

### **Тактика нападения**

#### **Индивидуальные действия.**

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

Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

#### **Командные действия.**

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

### **Тактика защиты**

#### **Индивидуальные действия.**

Противодействие маневрированию, осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в перехвате. Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой



обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам. *Групповые действия.*

Взаимодействия в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря. *Командные действия.*

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

#### *Тактика вратаря.*

Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих мячей. Указания партнерам по обороне, как занять позицию. Выполнение с защитниками комбинаций при введении мяча от ворот.

### **Тренировочный этап (период углубленной специализации)**

#### **Тактика нападения**

##### *Индивидуальные действия.*

Маневрирование на поле: открывание для присема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования и подключения из обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

##### *Групповые действия.*

Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот соперника.

Совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные передачи. Острота действия в завершающей фазе атаки.

##### *Командные действия.*

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

#### **Тактика защиты**

##### *Индивидуальные действия.*

Совершенствование закрывания, перехвата и отбора мяча. Эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару. *Групповые действия.*

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

Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника. *Командные действия.*

Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной, комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к атаке.

Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.

#### *Тактика вратаря.*

Выбор места в штрафной площади при ловле мяча на выходе и перехвате. Правильно определенное момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах.

Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров по обороне.

### **3.1.5. Интегральная подготовка**

#### **На этапе начальной подготовки**

1. Чередование упражнений на развитие качеств, применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.
2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.
3. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.
4. Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях.
5. Многократное выполнение тактических действий.
6. Подготовительные к футболу игры.
7. Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.
8. Календарные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

#### **На тренировочном этапе**

1. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.
2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов, сочетать с выполнением приема в целом.
3. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических действий.



4. Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.
5. Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях.
6. Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке; игры уменьшенными составами; игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).
7. Контрольные игры проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.
8. Календарные игры содействуют решению задач соревновательной подготовки, умению применить освоенный технико-тактический арсенал в условиях соревнований.

### **3.1.6. Психологическая подготовка**

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств учащихся происходит с помощью изменения и коррекции отношения обучающегося к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера-преподавателя с учащимися в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

### **Методика психической подготовки футболиста**

Футбол как спортивную игру отличает значительная эмоциональность и интеллект. Деятельность игрока определяется характером игровых действий, объективными особенностями соревновательной борьбы, правилами игры.

Почти все действия футболистов основываются на зрительных восприятиях. Умение видеть положение и перемещение игроков на поле, непрерывное движение

мяча, предвидеть возможные игровые моменты, прогнозировать ситуацию, быстро ориентироваться в сложившихся условиях – важнейшие качества игрока.

Игра предъявляет высокие требования к мышлению, умению отыскать правильный тактический ход и реализовать его.

Психологическая подготовка направлена на воспитание моральных и волевых качеств, на приспособление игроков к быстро меняющимся условиям в игре, на развитие внимания, мышления, способностей управлять своими эмоциями.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. **Общая психологическая подготовка** осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

1.1. **Воспитание личности обучающегося** и формирование спортивного коллектива. В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного футболиста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, равносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности.

Особенности формирования моральных черт и качеств личности футболистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта.

1.2. **Развитие процессов восприятия.**

Специфика футбола требует совершенствование умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.

Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у футболистов выше, перерыв в занятиях (2-3 недели) приводит к его ухудшению.

При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий, важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

Для развития периферического зрения полезны такие упражнения: Ведение. Броски и ловля мяча под контролем только периферического зрения, упражнения в передачах – смотреть на одного партнера, а передачу делать другому; во время передач или нападающего удара контролировать мяч то центральным, то периферическим зрением, в парах, тройках – двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперед, назад.

При развитии точности глазомера, «чувство дистанции при приеме мяча, при передачах, подачах, различных бросках, нападающих ударах и т.д.



Для этого надо больше проводить передачи на разное расстояние с разной скоростью и траекторией; подачи мяча в цель различными способами и с различного расстояния; нападающие удары по сигналу тренера-преподавателя в различные зоны поля. Футболист должен постоянно приучать себя следить за изменениями дистанции.

Игра в футбол требует от каждого учащегося максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия. У футболистов время сложной реакции отражает состояние их тренированности. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования на точность, реакция становится стабильной, что говорит о высокой игровой надежности.

Путем подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у футболистов комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство поля или площадки», «чувство времени».

### **1.3. Развитие внимания.**

Успешность технических и тактических действий футболистов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.

Надо научить юных футболистов быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринимать несколько динамических или статических объектов (до 6); развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств.

Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

### **1.4. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения.**

У футболистов необходимо развивать наблюдательность – умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность – умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия, инициативность – умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

### **1.5. Развитие способности управлять эмоциями.**

Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность обучающихся как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных футболистов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы учащийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной соревновательной деятельности.

1.6. **Воспитание волевых качеств** - важнейшее условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается обучающийся в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей – объективные и субъективные. Объективные трудности – это трудности, обусловленные особенностями игры в футбол, а субъективные – особенностями личности обучающегося.

Основные волевые качества, которыми должен обладать футболист – это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

2. **Психологическая подготовка** к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- 1) осознание игроками задач на предстоящую игру;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций; вызванных предстоящей игрой;
- 6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- 1) учащийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.д.;
- 2) применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на учащегося успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других – воздействует успокаивающе;
- 3) воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь» и т.п.).

Режим в период тренировочной работы и соревнований имеет большое значение. Свободный от игр день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в игровой день надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку с мячом.

Разминку обучающиеся должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей.

Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, при потере инициативы или растерянности игроков, для поднятия морального духа и т.д.



Разговор тренера-преподавателя с обучающимися, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера-преподавателя – один из важнейших моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе игры.

**Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям** состоит в следующем:

- осознание игроками задач на предстоящую игру;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Каждый футболист испытывает перед игрой, да и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни футболисты испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности обучающегося. Одни футболисты в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний: 1) состояние боевой готовности;

2) предсоревновательная лихорадка;

3) предсоревновательная апатия;

4) состояние самоуспокоенности.

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности обучающегося к игре. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

Предигровая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии,

быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности. Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

Предигровая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предигровой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предигровых состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- учащийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на обучающегося успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добыюсь», «я должен» и т.д.). Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления командой.

Режим в период тренировочной работы и соревнований имеет большое значение. Свободный от игр день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в игровой день надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку с мячом.



Разминка имеет большое значение, как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к игре и ускорения вработываемости. Разминку обучающиеся должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей. Так, например, инертному игроку нужно готовить себя к игре 20-30 мин, другому - 10 мин. Обязательно включить в разминку несколько групповых упражнений. Закончить разминку необходимо за 5-8 мин. до игры. Очень важно собрать всех игроков вместе (с запасными) и провести 2-3-минутную беседу, в которой напомнить основные положения об игре, сказать что-нибудь одобряющее, мобилизующее.

В процессе игры возникают множество моментов, ситуации, которые требуют оперативного вмешательства тренера-преподавателя: внести некоторые коррективы в действия игроков команды, которые почему-либо отходят от принятых установок или не учитывают игры соперника; акцентировать внимание обучающихся на определенные действия игроков соперника как в защите, так и в нападении и т.п. Для этого тренер-преподаватель использует замену игроков и перерывы, предусмотренные правилами игры и другие приемы «психологической защиты» в игре.

Замены могут быть произведены и по различным причинам - для отдыха игроков, для увеличения или сбивания темпа игры, для смены тактических действий, при неуверенной игре обучающегося, при неоднократных ошибках и т.д. Но при этом необходимо соблюдать следующее: не следует злоупотреблять заменами и проводить их без основания, тренер-преподаватель должен хорошо знать своих игроков и особенности их поведения в различные периоды игры и в различных ситуациях, никоим образом недопустима замена при однократных ошибках, это может вызвать у обучающегося состояние неуверенности, нервозности и т.п.

Перерыв необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, при потере инициативы или растерянности игроков, для поднятия морального духа и т.д.

Во всех случаях разговор тренера-преподавателя с обучающимися, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру -преподавателю никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры. Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера-преподавателя является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей учеников.

### **Программный материал**

Основные понятия и требования к уровню психической подготовленности футболиста.

Виды психической подготовки. Общая психическая подготовка. Методические основы формирования психических качеств, обуславливающих уровень спортивных достижений в футболе.

Специальная психическая подготовка. Предстартовые психические состояния обучающегося. Средства и методы психического воздействия в условиях предстартовой подготовки. Психологопедагогические условия формирования команды. Лидерство как специфический компонент психической подготовки.

### **3.1.7. Инструкторская и судейская практика**

Цель инструкторской и судейской практики - подготовить учащихся ДЮСШ к деятельности в качестве судьи и инструктора по футболу. В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики оздоровительной физической культуры и активного отдыха, подготовки спортсменов массовых разрядов, а также организации и проведения массовых соревнований по футболу. В качестве основных задач предполагается:

- воспитать у учащихся устойчивый интерес к организационной и педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- сформировать представление об основах организации и методики спортивной подготовки в футболе;
- приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий с футболистами массовых разрядов;
- приобрести практические навыки планирования и проведения занятий оздоровительной направленности с учетом возраста и физической подготовленности занимающихся;
- приобрести опыт организации и судейства соревнований по футболу.

### **Программный материал**

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. **Первый год**

1. Освоение терминологии, принятой в футболе.
2. Владение командным языком, умение отдать рапорт.
3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
4. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

#### **Второй год**

1. Умение вести наблюдение за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.



2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подаче нижней и верхней прямой.
3. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам). **Третий год**
  1. Вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях.
  2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала, данного года обучения).
  3. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического счета. **Четвертый год**
    1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.
    2. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.
    3. Судейство на учебных играх и соревнованиях. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях. **Пятый год обучения и последующие**
      1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.
      2. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини - футбол.
      3. Проведение соревнований по мини-футболу и футболу. Выполнение обязанностей главного судьи и секретаря. Составление календаря игр.

### **3.1.8. Медико-восстановительные мероприятия**

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

<b>Предназначение</b>	<b>Задачи</b>	<b>Средства мероприятия</b>	<b>и Методические указания</b>
<i>Этап начальной подготовки</i>			

Развитие физических качеств с специфики физическая техническая подготовка	етом тбола	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
<i>Тренировочный этап</i>				
Перед тренировочным занятием, соревнованием		Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин. растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43°C 3 мин. само – и гетерорегуляции.
Во время тренировочного занятия, соревнования		Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в	В процессе тренировки  3-8 мин.



		сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. само- и гетерорегуляции
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8-10 мин.
Через 2 – 4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону). Душ теплый/умеренно холодный/теплый Психорегуляция реституционной направленности	8-10 мин. 5-10 мин. 5 мин. Само- и гетерорегуляция
В середине микроцикла, соревнованиях свободный от игр день	Восстановление работоспособности, и профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Общий массаж.	Восстановительная тренировка После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Общий массаж Психорегуляция	Восстановительная тренировка После восстановительной тренировки Само- и гетерорегуляция

		реституционной направленности	
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	и Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней	Восстановительны трен ежедневно
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

Восстановительные процессы подразделяются на: *текущее восстановление* в ходе выполнения упражнений; *срочное восстановление*, происходящее сразу после окончания работы; *отставленное восстановление*, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; *стресс-восстановление* - восстановление после перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация.

Для восстановления работоспособности учащихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа и периода подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической



готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

**Педагогические средства** восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнение для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

**Психолого-педагогические средства** включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис, бадминтон), чередование средств ОФП и психорегуляции.

**Медико-гигиенические средства** восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

**Психологические средства** восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон-отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревнований необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и

соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течении нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, душ) следует чередовать по принципу: один день – одно средство. Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

Углубленные медицинские обследования проводятся: предварительное – при поступлении в ДЮСШ и периодические (этапный контроль) – два раза в год.

Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи: возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта (футболом); выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям футболом и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации; отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, одежда, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

При контроле за функциональным состоянием организма занимающихся решаются следующие вопросы: отвечают ли их функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям футбола и соответствует ли функциональный потенциал юного спортсмена планируемым спортивным результатам (выносятся следующие заключения: «соответствует / не соответствует», «проблематичен», «требует дальнейших наблюдений»); соответствие уровня функционального состояния организма модельному на данном этапе спортивной подготовки; соответствуют ли тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния организма юного спортсмена.

Оперативный контроль осуществляется путем педагогических и врачебных наблюдений на тренировочных занятиях. При этом решаются следующие задачи:



выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках; оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок; оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещений для тренировок, спортивной одежды и обуви); соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на занятиях, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия).

При проведении оперативного контроля выявляются также перенапряжения, заболевания, производится оценка функционального состояния учащегося после занятия, соревнований. При признаках перетренировки производится углубленное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, регистрируется электрокардиограмма.

Анализ результатов контроля позволяет сформулировать заключение о прерывании, прекращении или коррекции учебно-тренировочного процесса, проведения мероприятий по оздоровлению учебно-тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

Перед соревнованиями врачебное обследование юных спортсменов включает осмотр, регистрацию электрокардиограммы, использование функциональных проб исследования системы кровообращения с целью оценки функционального потенциала спортсменов и эффективности их использования в соревновательной деятельности.

### **3.2. Требования техники безопасности**

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма учащимся к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность занимающихся возлагается на тренера-преподавателя, непосредственно проводящего занятия с группой.

На первом занятии необходимо ознакомить учащихся ДЮСШ с правилами безопасности при проведении занятий.

Тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и переключку группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям допускаются.

2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

3. Подавать докладную записку в учебную часть ДЮСШ о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

**Основными причинами травматизма являются:**

*Организационные недостатки при проведении занятий и соревнований.* Это нарушения инструкций и положений о проведении занятий, соревнований,

неквалифицированное составление программы соревнований, нарушение их правил; перегрузка программы и календаря соревнований; неправильное комплектование групп (по уровню подготовленности, возрастным особенностям развития), многочисленность групп, занимающихся сложными в техническом отношении видами спорта в зале, на площадке; неорганизованная смена снарядов и переход с места занятий; проведение занятий в отсутствие тренера-преподавателя.

**Ошибки в методике проведения занятий**, которые связаны с нарушением дидактических принципов обучения (регулярность занятий, постепенность увеличения нагрузки, последовательность), отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности учащихся.

Часто причиной травмы является пренебрежительное отношение к вводной части занятия - разминке; неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие необходимой страховки, самостраховки, неправильное ее применение, частое применение максимальных или форсированных нагрузок; перенос средств и методов тренировки на тренировочном этапе на учащихся начального этапа подготовки. Кроме этого, причинами травм являются недостатки учебного планирования, которое не может обеспечить полноценную общефизическую подготовку и преемственность в формировании и совершенствовании у учащихся двигательных навыков и психофизических качеств.

**Недостаточное материально-техническое оснащение занятий**: малые спортивные залы, тесные тренажерные комнаты, отсутствие зон безопасности на спортивных площадках, жесткое покрытие, неровность полей, отсутствие табельного инвентаря и оборудования, неправильно выбранные трассы для кроссов. Причиной травм может явиться плохое снаряжение занимающихся (одежда, обувь, защитные приспособления), его несоответствие особенностям футбола. Вероятность получения травм возрастает при плохой подготовке мест и инвентаря для проведения занятий и соревнований (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты снарядов, несоответствие массы снаряда возрасту занимающихся).

**Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов и площадок**: плохая вентиляция, недостаточное освещение мест занятий, запыленность, неправильно спроектированные и построенные спортивные площадки (лучи солнечного света бьют в глаза). Неблагоприятные метеорологические условия: высокая влажность и температура воздуха; дождь, снег, сильный ветер. Недостаточная акклиматизация учащихся.

**Низкий уровень воспитательной работы**, который приводит к нарушению дисциплины, невнимательности, поспешности, несерьезному отношению к страховке. Зачастую этому способствуют либерализм или низкая квалификация судей и тренеров.



### *Отсутствие медицинского контроля и нарушение врачебных требований.*

Причинами травм, иногда даже со смертельным исходом, могут стать допуск к занятиям и участию в соревнованиях учащихся без прохождения врачебного осмотра, невыполнение тренером и спортсменом врачебных рекомендаций по срокам возобновления тренировок после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок, комплектованию групп в зависимости от степени подготовленности.

Как видно из вышесказанного, причины травм и несчастных случаев — это нарушения правил, обязательных при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. В основе борьбы с травматизмом и заболеваниями лежит строгое выполнение этих требований организаторами, тренерами-преподавателями, учащимися.

**Профилактика спортивного травматизма** заключается в устранении факторов, приводящих к повреждениям, и заключается в следующем:

- осуществление постоянного контроля состояния мест занятий в соответствии с санитарно - гигиеническими требованиями;
- изучение учащимися инструкций по охране труда и мерам безопасности при занятиях футболом;
- обязательное включение в каждое тренировочное занятие упражнений в самостраховке, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;
- тщательное проведение разминки;
- тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся и т.д.);
- осуществление постоянного контроля состояния занимающихся;
- снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;
- обязательное регулярное медицинское обследование занимающихся;
- соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;
- соблюдение всех педагогических принципов организации и построения занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность и др.);
- индивидуальный подход к занимающимся;
- оптимально сочетание нагрузки и отдыха;
- постоянная воспитательная работа с занимающимися (строгая дисциплина на занятиях, товарищеская взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение

грубости, запрещённых приёмов, воспитание уважения к противнику, воспитание творческого отношения к тренировке и т.п.).

### 3.3. Объёмы максимальных тренировочных нагрузок

Этапный норматив Количество Единицы измерения	Этапы и периоды подготовки			
	Начальной подготовки		Тренировочный этап	
	До года	Свыше одного года	Период начальной специализации	Период углубленной специализации
Количество часов в неделю	6	6	8	9
Количество занятий в неделю (не менее)	3	3	3	3
Общее количество часов в год	252	252	336	378
Общее количество занятий в год (не менее)	126	126	126	126

### 3.4. Организационно-методические рекомендации к построению этапов многолетней подготовки

Содержание работы с юными футболистами на всём многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой игры в футбол, модельными требованиями квалификационных футболистов, возрастными особенностями и возможностями футболистов.

Основное значение приобретает воспитательная работа по предупреждению негативных явлений, связанных с отбором и отчислением «неперспективных», форсированной подготовкой «на результат», симптомами «звездной болезни» и т.п.

Многолетний период подготовки юных спортсменов делится на этапы:

**Этап начальной подготовки** предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к футболу, включает начальное обучение технике и тактике, правилам игры, развитие физических качеств в общем плане и с учётом специфики, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры). Возраст, как правило, 8-10 лет.



**Тренировочный этап («период начальной специализации»)** посвящён базовой техникотактической и физической подготовке, в этот период осуществляется освоение основ техники и тактики (без акцента на специализацию по игровым функциям), воспитанию соревновательных качеств, применительно к футболу. Возраст, как правило, 11-14 лет. Сочетается этот этап с 1 и 2 годами обучения в тренировочных группах.

**Тренировочный этап («период углубленной специализации»)** направлен на специальную подготовку: технико-тактическую, физическую, интегральную, соревновательную. Вводятся элементы специализации по игровым функциям. Возраст, как правило, 15-17 лет. Сочетается с 3-5 годами обучения в тренировочных группах.

В соответствии с основной направленностью этапов определяются задачи:

1. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию в разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости.

2. Обучение основам техники перемещений, передачам и подачам мяча, нападающему удару, начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям футболом, приучение к игровой обстановке, выполнение нормативных требований по видам подготовки.

3. Воспитание сформированной личности, способной эффективно применять полученные знания и умело находить выход из любых ситуаций.

Осуществляется подбор средств, методов тренировочных и соревновательных режимов построения тренировки в годичном цикле и т.д. При этом необходимо ориентироваться на следующие положения:

- усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приёмов и их способов;
- увеличение объема индивидуальной тактической подготовки как важнейшего условия реализации технического потенциала отдельных игроков и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;
- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;
- повышения качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к футболу и прохождение их через всю систему многолетней подготовки;
- разработка эффективной системы оценки уровня подготовленности учащихся и качества работы, как отдельных тренеров-преподавателей, так и ДЮСШ в целом; основу этой оценки составляют контрольные нормативы и результат участия в соревнованиях, включение игроков в составы сборных команд.



Программой предусмотрено проведение практических и теоретических занятий, обязательное выполнение учебного плана (графика), промежуточной и итоговой аттестации, регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр, осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, просмотр учебных кинофильмов и видеозаписей, кинопрограмм, соревнований квалифицированных спортсменов, прохождение инструкторской и судейской практики, создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий, обеспечение чёткой хорошо организованной системой отбора способных юных спортсменов, организации систематической воспитательной работы, принятие навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу, чёткую организацию учебно-воспитательного процесса, использование данных науки и передовой практики, привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы.

Подбор средств и объём общей физической подготовки (ОФП) для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так на начальном этапе обучения (7-11 лет), когда эффективность средств ещё незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре), объём физической подготовки доходит до 50 % времени, отводимого на занятия.

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на ОФП. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетического упражнения, футбола, проводятся подвижные игры, игра в гандбол и другие. Особое внимание уделяется подготовке к сдаче норм по соответствующим данной группе нормативам. Специальная физическая подготовка (СФП) непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике футбола. Основным средством её являются специальные упражнения (подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения. Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приёмов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещения в ответственных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость. Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, футбольными, теннисными, хоккейными мячами, со скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями, с различными специальными приспособлениями, тренажёрами.

Формирование тактических умений начинается с развития у учащихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относятся умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх, умение



взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над противником; умение наблюдать и быстро выполнять ответственные действия и т.д. По мере изучения технических приёмов, учащиеся изучают тактические действия, связанные с этими приёмами.

Большое место в подготовке занимает интегральная подготовка. Её основу составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической, технической и тактической подготовки; переключения в выполнении технических приемов и тактических действий. Учебные игры, контрольные игры и соревнования служат высшей формой интегральной подготовки.

В систему многолетней подготовки спортсменов входят спортивные соревнования. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышая надёжность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определённую специфику, поэтому воспитывать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

В группах начальной подготовки проводятся соревнования по правилам, товарищеские (контрольные) соревнования по технической и специальной физической подготовке, по мини- футболу. Для лучшего и более быстрого усвоения материала, занимающимся даются индивидуальные домашние задания по предметным областям. А также проводится на занятиях индивидуальная работа с учащимися, имеющими высокие ростовые показатели и хорошие физические качества.

### **Средства учебного занятия**

Основными специфическими средствами являются физические упражнения. Упражнения могут быть разделены на три группы: избранные соревновательные, специальноподготовительные, общеподготовительные.

Избранные соревновательные упражнения - это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются по возможности в соответствии с правилами футбола.

Специально-подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно - сходные с ними по форме и характеру проявляемых способностей. Смысл любого специально-подготовительного упражнения состоит в том, чтобы ускорить и улучшить процесс подготовки в соревновательном упражнении. Именно поэтому они специфичны в каждом конкретном случае.

Общеподготовительные упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки спортсмена. Общеподготовительные упражнения не имеют

прямой связи с соревновательными и предназначены расширить запас двигательных навыков и качеств спортсмена, повысить его общую тренированность.

### **Методы учебного занятия**

Основные методы занятия можно разделить на 3 группы: словесные, наглядные и практические. Выбор метода определяется задачей, возрастом, состоянием здоровья, подготовленностью, квалификацией, применяемыми средствами и др. факторами.

Словесный метод – с его помощью сообщаются теоретические сведения по технике, тактике, правилам соревнований.

Метод обеспечения наглядности применяют для создания зрительных, слуховых, двигательных образов. Практические методы (метод упражнений) основаны на двигательной активности.

### **Средства, методы, направленность тренировок по этапам и периодам обучения**

#### **Этап начальной подготовки**

**Основная цель занятия** – утверждение в выборе спортивной специализации футбол и овладение основами техники.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; \*
- обучение основам техники футбола;
- повышение уровня физической подготовки;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий футболом.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- акробатические упражнения;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- введение в школу техники футбола;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный; \*
- соревновательный.



## **Основные направления обучения**

На этапе начальной подготовки целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр с учетом подготовки спортсмена. На этом этапе нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена. С самого начала занятий необходимо обучать основам техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Это обучение целесообразно проводить в облегченных условиях.

Процесс овладения основами техники избранного вида спорта должен проходить концентрированно, без больших пауз. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу отводится 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

### **Тренировочный этап.**

Основная цель занятия – углубленное овладение технико-тактическим арсеналом футбола. *Основные задачи:*

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- улучшение скоростно-силовой подготовки учеников с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта;
- воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы;
- обучение и совершенствование техники;
- постепенное подведение ученика к более высокому уровню тренировочных нагрузок;
- постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

### *Основные средства:*

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально подготовленных упражнений;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений из арсенала футбола;
- упражнения с отягощениями;
- подвижные и спортивные игры;
- упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах). *Основные методы:*
- повторный;
- переменный;
- повторно-переменный;

- круговой;
- игровой;
- контрольный;
- • соревновательный.

### **Основные направления занятия**

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Увеличение удельного веса специальной физической, технической и тактической подготовки.

Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

Специальная подготовка в футболе базируется на общедвигательной подготовленности учащихся, к ней нужно переходить лишь после того, как достигнут достаточный уровень общего развития. Наибольший эффект дает применение сопряженного метода, развитие физических качеств вместе с совершенствованием координации движений. Сходный характер двигательной деятельности в футболе позволяет определить основные характерные особенности используемых для специальной физической подготовки упражнений. Их отличает:

- максимальная и близкая к ней интенсивность;
- комплексный характер проявления физических качеств в скоростно-силовом режиме и в единстве с техникой, тактикой и психическими качествами;
- переменный характер различной по продолжительности деятельности;
- преимущественно смешанный (аэробно-анаэробной) характер энергообеспечения.

Процесс овладения основами техники футбола должен проходить концентрированно, без больших пауз. Темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени уделяем разучиванию элементов, которые выполняются труднее.

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

### **Методические рекомендации по организации и проведению занятия**

Основной организационной формой спортивной тренировки является тренировочное занятие.

Тренировочное занятие проводится в группе (на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе). Его содержание (общая направленность, задачи, используемые методы, средства, величина и характер тренировочных нагрузок) определяется недельным планом тренировки. Тренировочное занятие строится по одной схеме и состоит из четырех взаимосвязанных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.



*Вводная часть* продолжается около 3 минут. Основная задача – сформировать мотивацию спортсменов на предстоящую работу. Тренер знакомит спортсменов с задачами предстоящей тренировки. Содержание вводной части включает построение, приветствие, постановку задач, объявления.

*Подготовительная часть* (разминка) продолжается от 10-15 минут в тренировке новичков до 30-35 минут в тренировке подготовленных спортсменов.

Эта часть тренировочного занятия направлена на функциональное вработывание организма, на усиление вегетативных функций, на разогревание и растягивание мышц, усиление их эластичности, что способствует возможности быстрого включения в работу и предупреждению травматизма. В подготовительную часть специализированной тренировки включаются упражнения, целенаправленно настраивающие функции организма на ту работу, которую предстоит выполнить в основной части занятия (подготовительные упражнения). Содержание специальной части разминки составляют малоинтенсивные упражнения, специализированные упражнения.

Значительную роль разминка играет в решении задач психологической подготовки. Правильно построенная разминка снимает чрезмерное возбуждение или при необходимости вызывает возбуждение.

Признаком правильно выполненной разминки является чувство уверенности и желание тренироваться, а также разогрев организма до легкого потоотделения.

*Основная часть* продолжается от 30 минут и более. В ней решается от одной до трех задач. В построении основной части необходимо придерживаться следующих закономерностей:

Задачи технической подготовки решаются в первой трети основной части занятия, когда организм спортсмена находится в оптимальном состоянии.

Когда в занятии решается несколько задач, необходима следующая последовательность: техника, тактика, быстрота, ловкость, сила, силовая выносливость.

Пик нагрузки должен приходиться на вторую треть основной части с постепенным дальнейшим снижением.

*Заключительная часть* длится 3-5 минут. Она предназначена для постепенного снижения нагрузки, что приводит к восстановлению. Основным средством заключительной части является медленный бег с переходом на ходьбу.

#### Схема построения заключительной части тренировочного занятия

Работа	Цель	Время
Легкая аэробная ходьба и бег	Снижение температуры тела Постепенное снижение пульса	5 мин
Легкие упражнения на растяжение (удерживать 6-10с)	Восстановление утомленных групп мышц	10 мин

---

В заключительной части тренер и спортсмен должны оценить завершённую тренировку.

### **3.5. Воспитательная работа**

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряжённая тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием футболом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой футболиста.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

*Государственно-патриотическое воспитание* представляет собой целенаправленное формирование определённой системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и её демократическим основам. Цель государственно-патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение учащихся к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

*Нравственное воспитание* - процесс, направленный на формирование твёрдых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьёй и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания учащимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера и всего педагогического коллектива ДЮСШ.



*Спортивно-этическое и правовое воспитание.* Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными футболистами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение учащихся ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности (футбола), так и спортивного движения в целом.

Существенную роль в формировании спортивно-этических норм и правил поведения играют Олимпийская хартия и Международная хартия физического воспитания и спорта. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях ДЮСШ, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя процесс. Вся деятельность тренера – преподавателя и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с учениками проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

Тем не менее, эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки футболиста. При этом необходимо учитывать, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер.

Формы, которые действительны в работе с юными футболистами, могут оказаться неэффективными в работе подростками и будут просто нелепы по отношению к юниорам.

Педагогические формы воздействия, которые можно рекомендовать при работе с девушками, могут не подойти для юношей.

Методы воспитания юных спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера-преподавателя. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Одна из причин разрыва знаний и поведения спортсменов кроется в неумении тренера-преподавателя выстроить методику передачи знаний по вопросам морали и права, обеспечить связь знаний с личным нравственным опытом спортсмена.

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером-преподавателем рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена.

Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются прежде всего, на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе. Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).

Формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении. Необходима опора на положительный пример. Юный футболист должен видеть, что от него требуют, и как эта привычка реализуется в поведении, как она должна быть им усвоена. Тренеру-преподавателю следует соблюдать ко всем учащимся единые требования в различных условиях спортивной деятельности.

Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением спортсмена.

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом - тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание).



Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится ученик на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция поддерживающая или отвергающая либо усилит педагогическое воздействие метода, либо сведет его на нет. Единство авторитета тренера-преподавателя и авторитета коллектива - важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции поведения. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания - сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер-преподаватель должен помочь ученику разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в футболе спорте и вообще жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

Отдаленную перспективу спортивной подготовки необходимо связать в сознании юных футболистов с решением конкретных сегодняшних задач - овладеть каким-то техническим элементом, выполнить конкретное тренировочное задание.

В условиях ДЮСШ воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием учеников, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера-преподавателя. Здесь важна особая согласованность тренера-преподавателя и учеников в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни учеников и отношения к нему.

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

Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на учеников личности тренера-преподавателя. Для подростка, увлеченного спортом, тренер-преподаватель становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру-



преподавателю лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила – и многое может быть потеряно. Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером-преподавателем внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание ученика может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в ДЮСШ зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности ученика, мотивов его поведения.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям футболом. Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру-преподавателю, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера-преподавателя к условиям жизни юного спортсмена в семье.

Очень сложно работать с теми учениками, чьи родители безразличны к футбольному спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жадой успеха угнетают психику юного спортсмена, нередко вмешиваются в решения тренера-преподавателя, предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом. Поэтому тренер-преподаватель должен пытаться найти взаимопонимание с родителями.

Ведущее значение в воспитательной работе с юными футболистами должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как *воля, трудолюбие, дисциплинированность*.

Воспитание волевых качеств футболиста – одна из важнейших задач деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основные формы проявления этого качества – мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении поставленной цели, воля к победе. Ведущим методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

В процессе многолетней подготовки футболиста вполне возможны проявления слабоволия, снижение тренировочной активности. Лучшее средство преодоления



отдельных моментов слабоволия - привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Необходимо учитывать, что подобное состояние может быть связано с естественными колебаниями физического и психического состояния футболиста. В подобных ситуациях более положительный педагогический эффект может иметь дружеское участие и одобрение тренера-преподавателя, чем наказание.

Практика тренировочной деятельности в условиях ДЮСШ создает широкие возможности для воспитания нравственного отношения к труду. Воспитание спортивного трудолюбия предполагает формирование способности юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, что достигается, прежде всего, посредством систематического выполнения тренировочных заданий со значительным объемом и интенсивностью упражнений. Критерием нравственного отношения к труду следует считать потребность к систематической тренировочной деятельности. В условиях современного футбола значительные нагрузки выполняются спортсменом не только потому, что доставляют удовольствие, а прежде всего потому, что становятся осознанной им необходимостью, главным условием достижения цели спортивной деятельности. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит главным образом от целеустремленности и трудолюбия. Вместе с тем в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности и постепенности в повышении требований.

Особое внимание воспитанию дисциплинированности следует уделять уже с первых занятий футболом. Строгое соблюдение правил, организации тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, дисциплинированное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель.

В целях повышения эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовывать тренировочный процесс, чтобы перед юными футболистами постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту юных спортсменов и этапу многолетней подготовки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия.

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

Важными методами нравственного воспитания являются поощрение и наказание. Поощрение ученика выражается в положительной оценке его действий и

поступков. Оно может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам ученика. Наказание ученика может выражаться в форме осуждения, отрицательной оценке поступков и действий учащегося. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в коллективе, отстранение от соревнований. Поощрение и наказание ученика должны основываться не на случайных фактах, а с учетом всего комплекса поступков.

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

Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером-преподавателем большие возможности для формирования необходимых качеств личности спортсмена. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях тренировочных занятий, требующих от спортсменов совместных усилий для эффективного решения поставленных тренером-преподавателем задач.

Важный фактор формирования спортивного коллектива - поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: торжественное посвящение в члены ДЮСШ, торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др. Если новичок пришел в коллектив с устоявшимися традициями, правилами поведения, нормами этики, он должен принять эти нормы, чтобы стать членом коллектива.

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;
- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствие действий и поступков учеников целям воспитания;
- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос, врачей, учеников, родителей учеников, анализ практических дел и поступков учеников, , всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.



#### 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Осуществление комплексного контроля учебного процесса и уровня подготовленности учащихся по предметным областям на всех этапах и периодах является обязательным.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности в зависимости от целевой направленности этапа и периода подготовки. Задача контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию учебного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся футболом на этапах многолетнего тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания адаптивного и паралимпийского спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

На каждом этапе подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей развития.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов подготовки:

- стабильность состава учащихся, посещаемость ими занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств учащихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

##### 4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

Комплекс контрольных упражнений промежуточной и итоговой аттестации для оценки результатов освоения программы по общей физической и специальной физической подготовки по этапам и периодам обучения (юноши)

Развиваемое физическое качество	Контрольные	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап	Итоговая аттестация
---------------------------------	-------------	---------------------------	--------------------	---------------------

	упражнения (тесты)	Для перехода на период свыше одного года	Для перехода на этап начальной специализации ТЭ	Для перехода на период углубленной специализации	
Быстрота	Бег на 30 м со старта, с	Не более 7.0	-	-	-
	Бег на 60 м со старта, с	Не более 12.5	-	-	-
	Челночный бег 3x10 м, с	Не более 10.5	-	-	-
	Бег на 15 м с высокого старта, с	-	Не более 3.5	Не более 3.0	Не более 3.0
	Бег на 15 м с хода, с	-	Не более 3.1	Не более 2.8	Не более 2.8
	Бег на 30 м с высокого старта, с	-	Не более 5.5	Не более 5.2	Не более 5.2
	Бег на 30 м с хода, с	-	Не более 5.2	Не более 4.9	Не более 4.9
Скоростносиловые качества	Прыжок в длину с места, см	Не менее 125	Не менее 150	Не менее 170	Не менее 170
	Тройной прыжок, см	Не менее 350	Не менее 500	Не менее 550	Не менее 550
	Прыжок вверх с места со взмахом руками, см	Не менее 12	Не менее 20	Не менее 30	Не менее 30
	Прыжок вверх с места без взмаха рук, см	-	Не менее 15	Не менее 20	Не менее 20
Выносливость	Бег на 600 м (без учёта времени)	выполнено	-	-	-



Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы, м	-	Не менее 4	Не менее 6	Не менее 6
------	--	---	------------	------------	------------

Комплекс контрольных упражнений промежуточной и итоговой аттестации для оценки результатов освоения программы по общей физической и специальной физической подготовке по этапам и периодам обучения (девушки)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	Итоговая аттестация
		Для перехода на период свыше одного года	Для перехода на этап начальной специализации ТЭ	Для перехода на период углубленной специализации	
Быстрота	Бег на 30 м со старта, с	Не более 7.5	-	-	-
	Бег на 60 м со старта, с	Не более 13.0	-	-	-
	Челночный бег 3x10 м, с	Не более 11.0	-	-	-
	Бег на 15 м с высокого старта, с	-	Не более 3.8	Не более 3.3	Не более 3.3
	Бег на 15 м с хода, с	-	Не более 3.4	Не более 3.1	Не более 3.1
	Бег на 30 м с высокого старта, с	-	Не более 5.8	Не более 5.5	Не более 5.5
	Бег на 30 м с хода, с	-	Не более 5.5	Не более 5.2	Не более 5.2
Скоростно-силов	Прыжок в	Не менее	Не менее 130	Не менее 150	Не менее

ые качества	длина с места, см	115			150
	Тройной прыжок, см	Не менее 290	Не менее 450	Не менее 490	Не менее 490
	Прыжок вверх с места со взмахом руками, см	Не менее 10	Не менее 18	Не менее 25	Не менее 25
	Прыжок вверх с места без взмаха рук, см	-	Не менее 10	Не менее 15	Не менее 15
Выносливость	Бег на 600 м (без учёта времени)	выполнено	-	-	-
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы, м	-	Не менее 3	Не менее 5	Не менее 5

Комплексе контрольных упражнений промежуточной и итоговой аттестации для оценки результатов освоения программы по технической подготовке (девушки, юноши)

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	Итоговая аттестация
		Для перехода на период свыше одного года	Для перехода на этап начальной специализации ТЭ	Для перехода на период углубленной специализации	
Для полевых игроков					
1	Вбрасывание мяча двумя руками, м	5	7	9	12



2	Удары по мячу на дальность, (сумма ударов левой и правой ногой), м	14	18	26	50
3	Удар по воротам на точность (число попаданий), раз	5	6	7	8
4	Ведение мяча по прямой 30 м, с	-	Не более 14	Не более 12	Не более 10
5	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам, с	-	Не более 18	Не более 15	Не более 12
6	Удары по мячу на точность передач, кол-во раз	-	3	4	5
7	Жонглирование мячом, кол-во раз	4	10	16	20
Для вратарей					
1	Удары по мячу на дальность, (сумма ударов левой и правой ногой), м	-	18	26	50
2	Выбрасывание мяча рукой на дальность, м	-	Не менее 10	Не менее 15	Не менее 20
3	Доставание подвешенного мяча кулаком, см	-	Не менее 30	Не менее 35	Не менее 45
4	Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность, м	-	Не менее 15	Не менее 20	Не менее 30

#### 4.1.1. Методика выполнения контрольных нормативов

##### По физической подготовке

##### 1. Бег 30 м, 60 м, 600 м.

Участники стартуют в спортивной обуви. В забеге участвуют не более 2-х человек, старт высокий, на сигнал – «внимание» и свисток тренера. Время фиксируется секундомером. Дается две попытки, во внимание принимается лучшее время.

## **2. Челночный бег 3×10 м**

По команде «старт» спортсмен начинает резкое ускорение в сторону ближайшей фишки (разметки). После касания ее рукой происходит резкий разворот, выполняющийся с помощью стопорящего шага (максимально быстрое изменение направление бега). Теперь цель движения – следующая фишка, находящаяся на расстоянии 10 м. Достигнув этой точки и коснувшись фишки, спортсмен направляется обратно. После заключительного поворота необходимо набрать максимальную скорость и, не замедляясь, пробежать финиш.

## **3. Прыжок в длину с места.**

Отталкиваясь двумя ногами (стопы на ширине плеч и параллельно друг другу), мах руками вперед-вверх. В прыжке максимально вытянуться. Усилия прилагать не только в горизонтальном, но и в вертикальном направлении. При приземлении подать плечи максимально вперед, стараться удержать ноги выше, не допускать преждевременного приземления. Обязательно добиваться широкой амплитуды движений, правильного маха руками, мягкого приземления одновременно на две ноги. Две попытки.

## **4. Тройной прыжок с места.**

Первое отталкивание с двух ног - полет в первом шаге - второе отталкивание - полет во втором шаге - третье отталкивание – полет - приземление на две ноги. Чередование ног в тройном прыжке производится поочередно. Приземление - на две ноги. Две попытки.

## **5. Прыжок вверх со взмахом рук.**

Для нанесения разметки можно использовать стену или штангу ворот. Испытуемый стоя на носках делает первую отметку на разметке. Затем, подпрыгнув вверх со взмахом рук, делает вторую отметку. Разница между двумя отметками позволяет получить высоту выпрыгивания. Дается три попытки.

## **6. Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы**

Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. **Даются три попытки.** Учитывается лучший результат.

### **По технической подготовке**

#### **Для полевых игроков**

### **1. Вбрасывание мяча двумя руками**

Выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается лучший результат.

### **2. Удары по мячу на дальность (сумма ударов левой и правой ногой)**

Удары по мячу на дальность выполняются в заданном секторе шириной 10 м с разбега по неподвижному мячу правой и левой ногой. По две попытки правой и



левой ногой. Сумма дальности полета мяча в метрах и характеризует качество выполнения упражнения.

### **3. Удар по воротам на точность**

Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 11м (для групп этапа начальной подготовки), 17м (для групп тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства). Испытуемые посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Выполняется по 5 ударов каждой ногой любым способом. Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху. Учитывается количество попаданий.

**4. Ведение мяча по прямой 30 м** Ведение мяча по прямой 30 м с высокого старта, касание мяча на каждые 1-3 шага. Две попытки.

### **5. Ведение мяча с обводкой стоек и завершающим ударом по воротам**

Выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади). Вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади и через каждые два метра еще три стойки), и, не доходя штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пресечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

### **6. Удары по мячу на точность передач**

Передачи выполняются на 20 м (для ЭНП) и 40 м (для ТЭ) с хода в квадрат 2х2 м. Дается 6 попыток.

### **7. Жонглирование мяча**

Жонглирование мяча - выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром, головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее одного раза головой, правым и левым бедром. Дается две попытки.

#### **Для вратарей**

### **1. Удары по мячу на дальность (сумма ударов левой и правой ногой)**

Удары по мячу на дальность выполняются в заданном секторе шириной 10 м с разбега по неподвижному мячу правой и левой ногой. По две попытки правой и левой ногой. Сумма дальности полета мяча в метрах и характеризует качество выполнения упражнения.

### **2. Выбрасывание мяча рукой на дальность**

Выполняется по коридору шириной 3 м (разбег не более четырех шагов). Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

### **3. Доставка подвешенного мяча кулаком**

Выполняется с разбега в прыжке, отталкиваясь любой ногой, мяч достается кулаком вытянутой руки. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак)

#### **4. Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность**

Удар выполняется с 3-4 шагов разбега в заданный сектор шириной 5 м с рук ногой на дальность. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

##### **Инструкторская и судейская подготовка.**

Определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в футбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации. Определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, проведению отдельных частей и всего тренировочного занятия, судейства учебных и календарных игр, проведения соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

#### **4.1.2. Формы контроля и подведение итогов реализации программы**

В течение года тренером-преподавателем проводится три вида контроля:

- стартовый;
- промежуточный
- ; • итоговый.

**Стартовый** контроль выполняет функцию первичного среза обученности и качества умений, навыков учащихся группы и определения перспектив дальнейшего обучения каждого воспитанника и группы в целом с целью сопоставления этих результатов с предшествующими и последующими показателями и выявления результативности работы тренера в целом с группой. Выявляется остаточный уровень умений, навыков на начало учебного года. Проводится он в начале учебного года до 20 сентября. Формы контроля: выполнение контрольных нормативов.

**Промежуточный** контроль умений, навыков предназначен для отслеживания динамики обученности юных футболистов, коррекции деятельности тренера-преподавателя и учащихся для улучшения спортивных результатов. Формы контроля: выполнение контрольных нормативов по ФП.

**Итоговый** контроль умений, навыков предназначен для определения уровня подготовленности каждого учащегося и группы в целом к дальнейшему обучению, а также для выявления типичных пробелов в умениях, навыках учащихся с целью организации работы по ликвидации этих пробелов каникулярный период. Данный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения учащимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год. Формы контроля: комплексы контрольных испытаний, анализ результатов соревновательной деятельности.



Результаты контроля фиксируются тренером – преподавателем в протоколе. Итоги освоения дополнительной образовательной программы анализируются администрацией ДЮСШ совместно с тренером-преподавателем.

Подведение итогов освоения дополнительной предпрофессиональной программы учащимися является неотъемлемой частью образовательного процесса и имеет целью повышение его результативности, а также уровня профессионализма педагогических работников.

Основное содержание подведения итогов освоения дополнительной образовательной программы – выявление соответствия реальных результатов образовательного процесса прогнозируемым результатам реализации дополнительной предпрофессиональной программы.

#### **Задачи подведения итогов освоения дополнительной предпрофессиональной программы:**

- определение уровня образовательной подготовки учащихся в конкретном виде деятельности;
- выявление степени сформированности умений и навыков детей в выбранном виде деятельности;
- анализ полноты реализации образовательной программы (как по этапам обучения, так и целом);
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов тренировочной работы;
- выявление уровня освоения образовательной программы выпускниками;
- оказание помощи тренеру в распознавании причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;
- создание условий для внесения необходимых корректив в ход и содержание образовательного процесса.

#### **Подведение итогов освоения дополнительной предпрофессиональной программы учащимися строится на принципах:**

- научности;
- учета индивидуальных и возрастных особенностей развития детей;
- необходимости, обязательности и открытости проведения;
- свободы выбора тренером-преподавателем методов и форм проведения и оценки результатов;
- обоснованности критериев оценки результатов;
- открытости результатов для педагогов в сочетании с закрытостью проблем для детей.

**В образовательном процессе подведение итогов освоения дополнительной образовательной программы выполняет ряд функций:**

- учебную, так как создает дополнительные условия для повышения уровня обобщения и осмысления ребенком полученных теоретических и практических знаний, умений и навыков;
- воспитательную, так как является условием расширения познавательных интересов и потребностей ребенка;
- развивающую, так как создает условия для осознания учащимся их актуального развития и определения перспектив дальнейшего развития;
- коррекционную, так как помогает педагогу своевременно выявить и устранить объективные и субъективные недостатки тренировочного процесса;
- социально-психологическую, так как создает условия для учащихся пережить «ситуацию успеха».

ДЮСШ самостоятельна в выборе системы и форм оценок учащихся. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в ДЮСШ. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа (периода) обучения. Для этапа начальной подготовки нормативы носят контролирующий характер, кроме того, их выполнение является важнейшим критерием для перевода на следующий этап подготовки.

Нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность ДЮСШ, определены основные критерии оценки работы тренера-преподавателя на этапах многолетней подготовки, которые могут служить основанием для оценки учащихся:

- **этап начальной подготовки** - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;
- **тренировочный этап** - состояние здоровья, уровень физического развития, динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями, показатели освоения объемов тренировочных нагрузок и теоретических разделов программы, выполнение объемов соревновательных нагрузок.

#### 4.1.3. Требования к результатам освоения Программы по предметным областям

- Результатами освоения Программы является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:
- *в области теории и методики физической культуры и спорта:*
  - - история развития избранного вида спорта;
  - - место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
  - - основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
  - - основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила футбола, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по футболу; федеральный стандарт спортивной подготовки по футболу; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и



спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- - необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- - гигиенические знания, умения и навыки;
- - режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- - основы спортивного питания;
- - требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; • - требования техники безопасности при занятиях футболом.
- **в области общей и специальной физической подготовки:**
- - освоение комплексов физических упражнений;
- - развитие основных физических качеств и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий футболом;
- - укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).
- **в области избранного вида спорта:**
- - овладение основами техники и тактики в футболе;
- - приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- - повышение уровня функциональной подготовленности;
- - освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок; • **в области других видов спорта и подвижных игр:**
- - умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- - умение развивать профессионально необходимые физические качества в футболе средствами других видов спорта и подвижных игр;
- - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- - навыки сохранения собственной физической формы.

#### **4.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации**

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация учащихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль учащихся предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты обучающихся определяются задачами этапа (периода) их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные (на определённом периоде) тесты предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных спортсменов, являются основанием для перевода учащегося на следующий этап (период) многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся футболом. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном этапе.

5. Все виды контроля подготовленности обучающихся осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения ДЮСШ.

При проведении промежуточной (итоговой) аттестации учащихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные тесты и упражнения указаны для соответствующего этапа (периода) подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки.

Ежегодно приказом по ДЮСШ утверждаются сроки сдачи аттестации (промежуточной и итоговой) по различным предметным областям (в течение месяца в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех учащихся. Отсутствие на сдаче какойлибо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления учащегося из ДЮСШ.

Для учащихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине, аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи промежуточной аттестации учащийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза до начала очередного учебного года.



На следующий этап (период) подготовки переходят только учащиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе), либо данный учащийся отчисляется из ДЮСШ за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) подготовки.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации учащихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области:

- теория и методика физической культуры и спорт;
- общая физическая и специальная подготовка;
- избранный вид спорта.

**1. Теория и методика физической культуры и спорта.**

Проводится устный экзамен (тесты) по пройденным темам.

**2. Общая и специальная физическая подготовка.**

Используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки.

**3. Избранный вид спорта.**

Используют комплексы контрольных упражнений по интегральной и технической подготовке. **Предельные значения баллов промежуточной или итоговой аттестации**

Характеристика показателя	Общее количество баллов
Учащийся достаточно хорошо овладел знаниями и практическими умениями, переведен на следующий этап (период) подготовки.	12-15
Учащийся не полностью овладел знаниями и практическими умениями, переведен на следующий этап (период) подготовки при условии положительных баллов по физической подготовке и технической подготовке.	9-11

Учащийся частично овладел знаниями и практическими умениями и имеет неудовлетворительный бал по одному из предметных областей, оставлен на повторное обучение на данном этапе (периоде) подготовки.

**При получении учащимся отрицательных баллов хотя бы по одну из предметных областей, он не может быть переведён на следующий этап (период) обучения, или сдавшим итоговую аттестацию.**

Условные оценки по ТМФК и С:

**5 баллов:** учащийся отлично овладел знаниями и практическими умениями. При выполнении заданий проявил самостоятельность, инициативу, заинтересованность.

**4 балла:** учащийся достаточно хорошо овладел знаниями и практическими умениями. При выполнении заданий допускал незначительные ошибки, не влияющие на конечный результат.

**3 балла:** учащийся не полностью овладел знаниями и практическими умениями. При выполнении заданий нуждался в помощи тренера-преподавателя, допускал незначительные ошибки, частично влияющие на конечный результат.

**2 балла:** учащийся частично овладел знаниями практическими умениями. Пассивен, не самостоятелен.

По окончании обучения по данной Программе по результатам итоговой аттестации учащемуся (выпускнику) выдается документ, форма которого устанавливается локальным нормативным актом ДЮСШ.

#### **4.3. Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода на программу спортивной подготовки**

Одаренные учащиеся, по собственному желанию и по результатам сдачи промежуточной (итоговой) аттестации могут быть переведены на Программу спортивной подготовки. Для перехода необходимо:

- показать высокие спортивные результаты на соревнованиях;
- выполнить требования для зачисления на Программу спортивной подготовки по общей и специальной физической подготовке для соответствующего этапа подготовки;
- по остальным предметным областям необходимо показать наивысшие показатели по результатам промежуточной аттестации.



**4.3.1. Нормативы и техническая программа для зачисления в группы на этапы спортивной подготовке**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по программе спортивной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат	
		юноши	девушки
Быстрота	Бег на 30 м со старта	не более 6,6 с	не более 6,9 с
	Бег на 60 м со старта	не более 11,8 с	не более 12,0 с
	Челночный бег 3x10 м	не более 9,3 с	не более 9,5 с
Скоростносиловые качества	Прыжок в длину с места	не менее 135 см	не менее 125 см
	Тройной прыжок	не менее 360 см	не менее 300 см
	Прыжок вверх с места со взмахом руками	не менее 12 см	не менее 10 см
Выносливость	Бег на 1000 м		

**Нормативы**

**общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе по программе спортивной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат	
		юноши	девушки
Быстрота	Бег на 30 м с высокого старта	не более 4,9 с	не более 5,1 с
	Бег на 30 м с хода	не более 4,6 с	не более 4,8 с
	Бег на 15 м с высокого старта	не более 2,8 с	не более 3,0 с

	Бег на 15 м с хода	не более 2,4 с	не более 2,6 с
Скоростносиловые качества	Прыжок в длину с места	не менее 190 см	не менее 170 см
	Тройной прыжок	не менее 6 м 20 см	не менее 5 м 80 см
	Прыжок в высоту без замаха рук	не менее 12 см	не менее 10 см
	Прыжок в высоту со замахом рук	не менее 20 см	не менее 16 см
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы	не менее 6 м	не менее 4 м

**Техническая программа для зачисления в группы на тренировочном этапе по программе спортивной подготовки**

№ п/п	Норматив	Результат
1	Вбрасывание мяча двумя руками, м	9
2	Удары по мячу на дальность, (сумма ударов левой и правой ногой), м	26
3	Удар по воротам на точность (число попаданий), раз	7
4	Ведение мяча по прямой 30 м, с	Не более 12
5	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам, с	Не более 15
6	Удары по мячу на точность передач, кол-во раз	4
7	Жонглирование мячом, кол-во раз	16

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

Текущие медицинские наблюдения и периодические медицинские обследования учащихся (далее - ТМН)



ТМН за учащимися осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Задачи ТМН:

- индивидуализация и повышение эффективности процесса подготовки и восстановительных мероприятий;
- определение уровня функциональной подготовленности (главным образом, степени выраженности отставленных постнагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем), внесение коррекции в индивидуальные планы подготовки с учетом данных о состоянии здоровья;
- определение допуска учащегося по состоянию здоровья к тренировочным занятиям и соревнованиям;
- назначение рекомендаций по повышению адаптационных возможностей, проведению профилактических, лечебных и комплексных реабилитационных мероприятий.

Проведение ТМН осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

В ходе ТМН независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок оценивается функциональное состояние: центральной нервной системы (ЦНС); вегетативной нервной системы; сердечно-сосудистой системы; опорно-двигательного аппарата.

При выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости, контролируются: морфологический и биохимический состав крови; кислотно-щелочное состояние крови; состав мочи.

При выполнении скоростно-силовых нагрузок контролируется функциональное состояние нервно-мышечной системы.

При выполнении сложно-координационных нагрузок контролируются: функциональное состояние нервно-мышечного аппарата; функциональное состояние анализаторов (двигательного, вестибулярного (результаты вращательных проб), зрительного).

Заключение по итогам ТМН включает: комплексный анализ проведенного обследования учащегося, на основании которого оценивают: уровень функционального состояния и общей работоспособности; уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок; заключение о проведенном ТМН учащегося и подготовка соответствующей документации.

На основании заключения составляются индивидуальные рекомендации: по коррекции тренировочного процесса; по лечебным и профилактическим мероприятиям; по применению выборочных методов восстановления функций отдельных систем; по коррекции плана медико-биологического обеспечения.

Этапное (периодическое) медицинское обследование учащихся (далее - ЭО) проводится на различных этапах обучения, а также после кратковременных

нетяжелых заболеваний. В период соревнований может осуществляться в сокращенном объеме с учетом необходимости и поставленных задач.

Основная цель ЭО - оценка при допуске к занятиям физической культурой и спортом состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности.

С учетом индивидуальных особенностей учащегося составляется программа ЭО, согласно которой ЭО проводится не реже 4-х раз в год в зависимости от количества этапов подготовки в течение годовичного цикла.

В процессе ЭО производится определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности спортсменов после завершения определенного этапа подготовки.

Регистрируются: общая физическая работоспособность; функциональные возможности ведущих систем организма; специальная работоспособность.

Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине на основании медицинской документации, состояния здоровья спортсмена и рекомендаций тренера и врача команды определяет порядок и уровень обследования в зависимости от вида спорта, уровня спортивного мастерства, состояния здоровья и физического развития спортсмена.

К ведущим функциональным системам, определяющим уровень спортивных достижений, относятся:

- системы, ответственные за сохранение гомеостаза; сердечно-сосудистая система, дыхательная система; центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат, при выполнении циклической работы большой и субмаксимальной мощности;
- сердечно-сосудистая система, дыхательная система; эндокринная система; центральная нервная система, при выполнении циклической работы умеренной мощности;
- центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат; сенсорные системы, при выполнении ациклических упражнений различных видов.

После проведения обследований выдается индивидуальное заключение, включающее в себя сведения о состоянии здоровья, физическом развитии, физической работоспособности, проведенных обследованиях, и допуск к дальнейшим занятиям спортом.

При выявлении патологии учащийся получает рекомендации по дальнейшему обследованию и реабилитации или направляется в медицинскую организацию.

### **Врачебно-педагогический контроль (далее - ВПН)**

ВПН за лицами, занимающимися спортом, заключается в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером-преподавателем за ходом тренировочного процесса.



В процессе ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине определяются функциональные особенности организма учащегося, особенности реакций в различные периоды тренировки, перед, во время и после соревнований, в период восстановления.

ВПН проводятся:

- в процессе тренировки для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий в целях определения правильной системы занятий;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

На основании данных ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине оценивается степень соответствия процесса занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию и тренированности и дать рекомендации по режиму и методике тренировки.

Целью проведения ВПН является определение уровня адаптации учащегося к физическим нагрузкам в условиях тренировки и разработка индивидуализированных планов по восстановлению или повышению работоспособности на основе текущих наблюдений.

Задачи ВПН:

- санитарно-гигиеническая оценка мест проведения занятий спортом в соответствии с требованиями: температура и влажность воздуха, освещенность и размеры помещения, оснащенность оборудованием;
- выявление соответствия занятия установленным гигиеническим и физиологическим нормам;
- исследование влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на организм;
- оценка организации и методики проведения тренировок;
- определение функционального состояния и тренированности;
- предупреждение спортивного травматизма;
- разработка рекомендаций относительно текущего и перспективного планирования тренировок;
- санитарно-просветительная работа с учащимися (проводятся разъяснения по режиму дня, рациональному использованию факторов закаливания, значению самоконтроля спортсмена, сбалансированному питанию).

ВПН проводятся на занятиях, на тренировочных сборах согласно плану, составленному специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером-преподавателем.

ВПН осуществляют специалисты, имеющие соответствующую подготовку и сертификаты по специальности «лечебная физкультура и спортивная медицина», медицинские сестры, работающие в отделениях спортивной медицины ВФД (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины) по плану, согласованному со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине. Анализ

результатов ВПН, проведенных средним медицинским персоналом, осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины муниципальных и областных ВФД.

ВПН проводятся в несколько этапов:

1-й этап: определение условий в местах проведения занятий (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп занимающихся (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);

2-й этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража работы обследуемых;

3-й этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого физкультурника или спортсмена;

4-й этап: составление «физиологической» кривой тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5-й этап: анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером (преподавателем) для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий).

На основании проведенного исследования составляются врачебные рекомендации по режиму тренировки (занятия).

Врачебное заключение обсуждается с тренером-преподавателем, а также с самим учащимся. Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине своевременно информирует тренера-преподавателя обо всех изменениях, произошедших в состоянии учащегося.

На основании результатов тренер-преподаватель со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине планирует тренировочный процесс, участвует в составлении перспективных и текущих планов тренировки (занятия), обращая внимание на обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений вносятся соответствующие коррективы в планы тренировочного процесса.

#### **Углубленное медицинское обследование учащихся (далее - УМО)**

УМО учащегося проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования спортсмена, включающая: - проведение морфометрического обследования;

- проведение общего клинического обследования;

- проведение лабораторно-инструментального обследования;

- оценка уровня физического развития;



- оценка уровня полового созревания;
- проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;
- оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма; - выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм учащегося, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма учащихся, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

УМО учащихся проводится на всех этапах многолетней подготовки учащихся. Зачисление в группы НП проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО занимающихся в группах начальной подготовки (2-й и 3-й год обучения) проводится в отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО зачисленных в группы Т(СС) проводится не менее 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО проводится на основании программы, включающей унифицированный перечень видов и объемов медицинских исследований. Виды и объемы медицинских исследований программы УМО определяются с учетом жалоб, анамнеза жизни, спортивного анамнеза, возраста, направленности тренировочного процесса, вида спорта, уровня квалификации учащегося.

Программа УМО составляется в зависимости от этапов подготовки учащихся.

## *1-й этап: Положение об организации медицинского обследования лиц, занимающихся спортом*

1. Целью медицинского осмотра (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях является определение состояния здоровья, оценка уровня его физического развития и функциональных возможностей с целью его допуска к занятиям спортом.

2. Задачи медицинского осмотра (обследования) для допуска к занятиям спортом:

- оценка уровня физического развития;
- определение уровня общей тренированности;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- определение медицинских рекомендаций по планированию занятий спортом с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

3. Обследование проводится на основании программы, виды и объем медицинских исследований определяются с учетом: пола; возраста; сбора анамнеза жизни и спортивного анамнеза; уровня физического развития; уровня полового созревания (для детей и юношей); осмотров врачей специалистов: травматолога-ортопеда, хирурга, невролога, оториноларинголога, офтальмолога, кардиолога, акушера-гинеколога и других врачей-специалистов в соответствии с медицинскими показаниями; исследований электрофизиологических показателей (ЭКГ, в том числе с нагрузочными пробами); ЭХО-кардиографических исследований, в том числе с нагрузкой; рентгенографических исследований органов грудной клетки; клинических анализов крови и мочи; осмотра специалистов по лечебной физкультуре и по спортивной медицине.

По результатам медицинского осмотра (обследования) специалистами по лечебной физкультуре и по спортивной медицине составляется медицинское заключение, где функциональное состояние оценивается как недостаточное, удовлетворительное, вполне удовлетворительное или хорошее.

На основании медицинского заключения специалистами по лечебной физкультуре и по спортивной медицине определяется принадлежность к функциональной группе: 1 группа - возможны занятия спортом без ограничений и участие в соревнованиях,

2 группа - возможны занятия физической культурой с незначительными ограничениями физических нагрузок без участия в соревнованиях,

3 группа - возможны занятия физической культурой со значительными ограничениями физических нагрузок,

4 группа - возможны занятия лечебной физической культурой.



По результатам медицинского осмотра (обследования) даются рекомендации о необходимости дополнительного обследования. Лица, отнесенные к 3 и 4 группам, подлежат дополнительному обследованию не реже 1 раза в 3 месяца.

Результаты медицинского осмотра (обследования) заносятся во врачебно-контрольную карту учащегося или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения учащегося.

***2-й этап: На данном этапе определяются:***

- возрастная группа с учетом возрастной морфологии и физиологии: средний школьный период 11 - 14 лет; старший школьный период 14 - 18 лет; юношеский возраст 12 - 15 лет; юниорский возраст 18 - 21 год;
- соответствие возрастных сроков допуска к занятиям определенным видом спорта;
- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;
- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);
- уровень физического развития, учитывающий характеристики, отражающие процессы роста, формирования и зрелости тех или иных систем организма;
- уровень полового созревания, учитывающий биологический возраст и оценивающийся по степени развития вторичных половых признаков.

***3-й этап: На этом этапе определяются:***

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;
- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);
- уровень полового созревания;
- особенности физического развития к моменту обследования;
- изменение параметров физического развития в зависимости от направленности тренировочного процесса, спортивного мастерства и этапа тренировочного процесса;
- уровень функционального состояния организма;
- рекомендации по поддержанию уровня здоровья учащегося;
- рекомендации по коррекции тренировочного процесса в зависимости от выявленных изменений.

***4-й и 5-й этапы: На данных этапах определяются:***

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;
- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);
- степень развития вторичных половых признаков;

- особенности физического развития к моменту обследования;
- изменение параметров физического развития в зависимости от направленности тренировочного процесса, спортивного мастерства и этапа тренировочного процесса;
- уровень функционального состояния организма;
- рекомендации по поддержанию уровня здоровья учащегося;
- рекомендации по коррекции тренировочного процесса в зависимости от выявленных изменений. Данные обследований заносятся во врачебно-контрольную карту учащегося или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения учащегося.

### Система психологического контроля

Основные параметры личности учащегося	Психодиагностика
<i>Эмоциональная устойчивость</i> – устойчивость к нагрузкам в течение всего тренировочного процесса.	Личностный опросник Р. Кэттелла
<i>Интроверсия-экстраверсия</i> - направленность психической деятельности на внутренние переживания или внешние события.	
<i>Лидерство</i> – умение управлять собой	
<i>Независимость</i> – самостоятельность, не зависимость от чьей-то воли, обстоятельств.	
<i>Мотивация достижения</i> – «справляться с чем-то трудным... Преодолевать препятствия и достигать высокого уровня. Превосходить самого себя. Соревноваться с другими и превосходить их. Увеличивать свое самоуважение благодаря успешному применению своих способностей». Мюррей Г.А. (1893-1988)	Методика оценки мотивации к достижению успеха. Т. Элерса.
<i>Тревога:</i> 1-е значение - беспокойство и опасения без серьезного повода; 2-е значение - приспособляемость организма к напряжённой ситуации.	Методики Ч.Д. Спилбергера-Ю.Л. Ханина: оценки ситуативной тревоги, оценки личностной тревожности.
<i>Тревожность</i> – негативные переживания, беспокойство, озабоченность.	



<b>Агрессивность</b> - настойчивость и активность в преодолении трудностей.	Методика оценки уровня личностной агрессивности А. Басса-А. Дарки
<b>Волевой самоконтроль</b>	Опросник А.Г. Зверкова, Б.В. Эйдмана.
<b>Склонность к риску</b> - готовность к риску, способность принимать самостоятельные неординарные решения, склонность к авантюризму.	Методика оценки мотивации к избеганию неудач Т. Элерса. Методика оценки склонности к риску Г. Шуберта.
<b>Адаптивность</b> - приспособление органов чувств и организма в целом к новым, изменившимся внешним и внутренним условиям.	Производная от MMPI «Миннесотского личностного опросника» - Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность».
<b>Самооценка</b> - анализ своих личностных свойств, состояний, возможностей, физических и духовных сил.	Методика экспресс-оценки самочувствия, активности, настроения. Самооценка индивидуальных особенностей

Психорегуляция - регуляция психических состояний.

Виды регуляции: гетерорегуляция - вмешательство извне и саморегуляция.

Основные причины использования психорегуляции:

Коррекция динамики усталости

Основное назначение - щадящий режим нагрузок.

Дополнительные рекомендации:

- смена деятельности;
- строгое соблюдение режима нагрузок и отдыха;
- внушение и самовнушение сна и сноподобных состояний;
- обучение учащегося рациональным приемам отдыха при кратковременных паузах, предусмотренных регламентом соревнований;
- электроанальгезия;
- специальные пленэрные аудио- и видеосеансы.

Снятие избыточного психического напряжения.

Стратегия десенсибилизации - снижение чувствительности к воздействиям, вызвавшим неадекватное психическое напряжение, устранение объективных причин стрессового состояния.

Основные причины избыточного психического напряжения:

1) Предстартовая лихорадка, вызываемая: непосильностью задач или командных установок, переоценкой собственных сил и возможностей, заражением нервозностью окружения, обстановки, и т.п.

Наиболее эффективно как средство - сочетание гипносуггестивных воздействий и электроанальгезии как отвлекающего фактора.

2) Избыточное волнение в ходе соревнования. Основное средство – саморегуляция - воздействие на самого себя с помощью слов, мысленных представлений и их сочетание.

Эффективность зависит от владения арсеналом приемов, адаптированных к условиям соревнований данного вида спорта.

Виды саморегуляции:

- самоубеждение - воздействие на самого себя с помощью логически обоснованных доводов;

- самовнушение - воздействия, основанный на доверии к источнику, когда информация принимается без доказательства.

Виды саморегуляционных тренировок:

1) Аутогенная тренировка – воздействие самовнушением на своё психофизическое состояние. Метод, отличающийся простотой приёмов с общим седативным эффектом, предложен немецким психиатром и психотерапевтом Иоганном Шульцем (1884-1970) в 1932 г. Достоинства метода:

- повышает скорость сенсомоторного регулирования, способствует концентрации внимания и повышению эмоциональной устойчивости, стабилизации настроения и поведенческих реакций, нормализации сна, снижению тревожности, внутренней напряженности, развитию уверенности в себе, улучшению социальной адаптации и общительности;

- увеличивает способности к психофизиологической мобилизации резервных возможностей личности и организма человека.

- краткосрочный отдых в аутогенном расслаблении ведет к быстрому восстановлению сил и снижает развитие утомления при значительных физических нагрузках.

Причины применения аутогенной тренировки учащимися:

- устранение страха, эмоциональной напряженности, чувства тревоги, психогенного беспокойства, волнения во время соревнований;

- регуляция сна;

- краткосрочный отдых;

- активизация сил организма;

- укрепление воли, коррекция поведения, мобилизация личностных ресурсов.

2) Психорегулирующая тренировка - вариант аутогенной тренировки (не применяются формулы, вызывающие чувство тяжести в конечностях), адаптированной к условиям занятий данным видом спорта. Ориентирована на управление уровнем психического напряжения.



3) Психомышечная тренировка направлена на совершенствование двигательных представлений за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений. Используются разработки различных школ психотренинга, в частности, дыхательные упражнения, максимальное изометрическое напряжение мышц и покой после него.

4) Идеомоторная тренировка - осознанный триумвират представлений:

- представление идеального движения (комплекса движений) – программирование;
- представления, сопровождающие освоение навыка - тренировка;
- представления о возможной коррекции, контроле движений и связях отдельных элементов - регуляция.

Механизм воздействия - за счет использования мышечного потенциала происходит неосознанная и невидимая иннервация мышц, импульсная структура которой соответствует ощущаемым, представляемым или воображаемым движениям.

Действенное улучшение результативности спортивной подготовки может быть достигнуто только при сочетании идеомоторной и физической тренировки.

Идеомоторный метод при правильной организации может существенно повысить «мышечную выносливость», спортивную работоспособность, способствовать сохранению техники сложных упражнений после перерыва в тренировках и эффективен при психорегуляции эмоциональных состояний учащихся перед соревнованиями.

Преодоление состояния фрустрации.

Причина состояния фрустрации – непреодолимая разница между желаемым и реально достижимым. В сочетании с утомлением и стрессом представляет значительную опасность, как для спортивных результатов, так и для здоровья учащегося.

Стратегия - быстрый переход

- от анализа ситуации – устранения негативной реакции на неудачу и внушение спортсмену уверенности в своих силах,
- к энергичным действиям по достижению цели.

Основное средство – саморегуляция.

**Релаксация** - состояние покоя, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением. Виды: долговременная или кратковременная, произвольная (во время сна) или произвольная (при обучении расслаблению).

Стресс - это напряжение, как физиологическое, так и психологическое. Релаксация, - состояние, противоположное напряжению. Поэтому навыки быстрого расслабления позволяют эффективно снижать уровень стресса.

Преимущества релаксации перед транквилизаторами.

- можно эффективно расслабиться за 0,5 мин, а таблетки начинают действовать через 20-30 мин после их приёма;

- не вызывает побочных эффектов, свойственных транквилизаторам - заторможенности, рассеянности, ухудшения концентрации внимания, снижения работоспособности и т.д., а релаксация улучшает эти показатели.
- в отличие от транквилизаторов, не вызывает зависимости, которая сама по себе может стать более тяжёлой проблемой, чем та, для устранения которой были назначены транквилизаторы. Самый надёжный для учащихся - метод нервно-мышечной релаксации американского невролога Эдмунда Джекобсона (1888-1983), ориентированный на использование взаимосвязи отрицательных эмоций с напряжением мышц. Задачи:
  - научиться целенаправленно расслаблять все мышцы в максимально удобных, комфортных условиях, при отсутствии помех;
  - освоить навыки устранения избыточного напряжения в мышцах в обычных повседневных условиях и на тренировках;
  - внимательно наблюдая за собой, определить, какие мышцы напрягаются при волнении, страхе, тревоге, смущении, беспокойстве, раздражении, и научиться мысленной командой расслаблять их.

### **Другие методики**

В спортивной деятельности с психогигиеническими целями используется ряд других методик:

- наивная психорегуляция: талисманы, ритуалы, разминки и т.п.,
- музыкальное сопровождение и функциональная музыка,
- дыхательные упражнения,
- специальные психорегулирующие комплексы физических упражнений.



### 5.1. Список литературы

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.;
2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам;
3. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры 50 и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125)
4. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол (Приказ Минспорта РФ от 27 марта 2013г. №147)
6. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера.
7. Футбол. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва
8. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.
9. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с
10. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.:ФиС,1983.
11. Горбунов Г.Д. Педагогика спорта. – М.: ФиС, 1986.
12. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. – М.: Медицина. 1988.
13. Железняк Ю.Д. К мастерству в футболе. – М.: ФиС, 1978.
14. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Футбол: Учебник. – М.: Фис, 1991.
15. Каменцер М.Г. Спортшкола в школе. – М.: ФиС, 1985.
16. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. –Новосибирск: Зап.- Сиб. Кн. Изд., 1985.
17. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
18. Кузин В.В., Полиевский С.А. Спорт в рисунках, 2002.
19. Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим для школьника, 1987.
20. Линдеберг Ф. Баскетбол. Игра и обучение.
21. Методические разработки, схемы, таблицы.
22. Ломан В. Бег, прыжки, метания: Пер. с нем. – М.: ФиС, 1985. 23. Основы управления подготовкой юных учащихся./ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.
24. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. –М.: Ф и С, 1986.

25. Спортивные игры, прыжки, гимнастика. Серия «Высшее профессиональное образование». – Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 2004.
26. Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха детей.
27. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 528с.
28. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Советский спорт, 2007. – 296с.
29. Дорохов Р.Н., Губа В.П. Спортивная морфология. Учебное пособие для высших и средних специальных заведений физической культуры. – М.: СпортАкадем Пресс, 2002. – 236с.
30. Железняк Ю.Д., Кашкаров В.А., Кравцевич И.П., Черных Е.В., Мещеряков И.Л., Панов С.Ф., Шкляр В.Б. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 384с.
31. Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 320с.
32. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 272с.
33. Паршиков А.Т. Спортивная школа как социально-педагогическая система: социальное проектирование. – М.: Советский спорт, 2003. – 352с.
34. Полиевский С.А., Шафранская А.Н. Общая и специальная гигиена. Учебник. – М.: Советский спорт, 2009. – 304с.
35. Родионов А.В., Неверкович С.Д., Непопалов В.Н., Попов А.Л., Романова Е.В., Савенков Г.И., Сопов В.Ф., Уляева Л.Г., Киселёва Е.М. Психология физической культуры и спорта. Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 368с.
36. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов средних и высших учебных заведений. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС,
37. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 480с.

### **5.2. Перечень аудиовизуальных средств**

1. Видео уроки тренеров различных клубов, видео фильмы, мастер классы ведущих игроков, таблицы, плакаты.

### **5.3. Перечень Интернет-ресурсов**

1. Библиотека международной спортивной информации.  
[//http://bmsi.ru](http://bmsi.ru)
2. Консультант Плюс [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru):



- Федеральный закон от 27.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»
  - Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
  - Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
  - Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
  - Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»
  - Приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»
  - Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 № 613 н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»
  - Приказ Минспорта РФ от 30.08.2013г. № 680 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол».
3. Минспорт РФ //<http://www.minsport.gov.ru/sport/>
- Всероссийский реестр видов спорта. //<http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanievidov-spor/>
  - Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг  
//<http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/>
  - Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях. //<http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/>
4. Федерация футбола РФ [www.rfs.m](http://www.rfs.m)