

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «СШ «АРЧА» АРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

ПРИНЯТО:

Решением педагогического совета

МБУДО «СШ «Арча»

(Протокол от «14» августа 2023 г. №5)

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУДО «СШ «Арча»

Р.Р.Юсупов.

от «14» августа 2023 г. №45/1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ
СПОРТА «ФУТБОЛ»**

Дополнительная образовательная программа разработана на основании
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол»
(приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 года № 1000)

Срок реализации программы на этапах:

- начальной подготовки – 3 года
- тренировочном (спортивной специализации) – 4- 5 лет

Арск, 2023год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общие положения	4
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы	4
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол».	4
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы.	4
2.3.	Виды (формы) обучения.	4 5
2.3.1	Учебно-тренировочные занятия.	6
2.3.2	Учебно-тренировочные мероприятия.	6
2.3.3.	Спортивные соревнования.	7
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол».	7
2.5.	Календарный план воспитательной работы.	9
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	10
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики.	11
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	12
3.	Система контроля	14
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол».	14
3.2.	Контроль результативности тренировочного процесса.	16
3.3.	Комплексы контрольных упражнений.	16
3.4.	Методические указания по организации тестирования.	17
4	Рабочая программа.	18
4.1.	Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.	18
4.2.	Программный материал для проведения тренировочных занятий.	23
4.3.	Рекомендации по планированию спортивных результатов.	29
4.4.	Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, психологического сопровождения спортсменов.	31
4.5.	Рекомендации по планированию применения теоретической подготовки.	32
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «футбол».	37
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы.	38
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы.	38
6.2.	Кадровые условия реализации Программы.	39
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы.	41

7	1. Инструкция по технике безопасности при проведении занятий Приложение № по футболу.	41
8	Приложение № 2. Примерные планы проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки	43
9	Приложение № 3. Средства общей и специальной подготовки	44

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

1. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по виду спорта «футбол», с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

Спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапах:

- начальной подготовки
- учебно-тренировочный (спортивной специализации)

2. Целями Программы являются:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 1000 (далее – ФССП).
- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки

3. Задачи Программы - организация учебно-тренировочного, методического и воспитательного процессов, направленных на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся, посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14
Учебно-тренировочный этап	4-5	10	12

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки
------------------	------------------------------------

	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-16
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-832

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Основными формами осуществления учебно-тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- спортивные соревнования;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико- биологические и восстановительные мероприятия;
- контрольные мероприятия;
- самостоятельная работа в период каникул, объявленных карантин, отпуск тренерапреподавателя, в том числе с использованием дистанционных технологий

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочный процесс в учреждении проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель учебнотренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях спортивного лагеря и (или) самостоятельно по тренировочным планам спортивной подготовки в период летних каникул на время отпуска тренера-преподавателя. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки.

Единицей измерения тренировочного времени и основной формой организации учебнотренировочного процесса в учреждении является занятие продолжительностью 60 минут (один астрономический час).

Продолжительность одного занятия в группах начального этапа подготовки не должна превышать 2-х (астрономических) часов; на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) – трех часов.

Во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных мероприятий (сборов) тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем плана спортивной подготовки каждой группы был выполнен полностью. Расписание занятий составляется администрацией учреждения по представлению тренерапреподавателя. Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, пожелания родителей обучающихся.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия (тренировочные сборы)

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) юных спортсменов, организуются тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

N п/п	Вид тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)	
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным всероссийским соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные тренировочные мероприятия			
2.1	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год -	

2.3.3. Спортивные соревнования. Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	3	4	3	1
Основные	-	-	1	1

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных и является основой для планирования нагрузок в годичном цикле.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях.

Основные соревнования. Целью участия в этих соревнованиях является достижение победы или завоевания возможно более высокого места. В них спортсменам необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивной подготовки, проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация лиц проходящих СП, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований.

Требования к участникам спортивных соревнований:

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым учебнотренировочным планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели.

Тренировочный план:

- разрабатывается на основании федеральных стандартов по виду спорта «футбол»;
- определяет содержание и организацию тренировочного процесса;
- предусматривает максимальную нагрузку обучающихся;
- определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и год подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	10-12	12-16
		Максимальная продолжительность одного учебнотренировочного занятия в часах (астрономических)			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (минимальная)			
		14	14	12	12
1.	Общая физическая подготовка	38	50	83	82
2.	Специальная физическая подготовка	-		40	66
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	40	44
4.	Техническая подготовка	108	143	186	128
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	7	36	70
6.	Инструкторская и судейская практика		-	11	12
7.	Медицинские, медикобиологические мероприятия, восстановительные мероприятия	8	-	11	12
8.	Интегральная подготовка	75	103	113	172
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-624	624-832

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебнотренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	7-9	9-11
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	7-8	7-8
4.	Техническая подготовка (%)	45-52	43-49	35-39	18-20

5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	7-9	11-13
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	3-5	2-4	8-11
8	Интегральная подготовка(%)	32-36	34-39	20-24	26-29

2.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Здоровьесбережение		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
1.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
2.	Патриотическое воспитание обучающихся		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

Тренеры-преподаватели в рамках воспитательной работы и теоретической подготовки должны проводить антидопинговую пропаганду среди лиц, проходящих спортивную подготовку. Планы антидопинговых мероприятий включают в себя теоретические аспекты проблемы применения допинга в спорте и формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил, нравственных убеждений у спортсмена.

В соответствии с поставленными целевыми установками проводится разъяснительная работа среди спортсменов о недопустимости применения допинговых средств, которая реализуется в виде лекций и практических занятий при методическом сопровождении тренера и спортивного врача.

Тренеры-преподаватели в рамках воспитательной работы и теоретической подготовки должны проводить антидопинговую пропаганду среди лиц, проходящих спортивную подготовку.

Планы антидопинговых мероприятий включают в себя теоретические аспекты проблемы применения допинга в спорте и формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил, нравственных убеждений у спортсмена.

В соответствии с поставленными целевыми установками проводится разъяснительная работа среди спортсменов о недопустимости применения допинговых средств, которая реализуется в виде лекций и практических занятий при методическом сопровождении тренера и спортивного врача.

Антидопинговые мероприятия направлены на :

- информирование спортсменов о запрещенных веществах;
- ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами;
- ознакомление с правами и обязанностями спортсмена;
- повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Беседы: на темы: Что такое допинг и допинг-контроль?», «Общие основы фармакологического обеспечения в спорте», «Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика»	В течение года	Представление ведущего, обоснование актуальности проблемы допинга и борьбы с ним. Формулирование определения понятия «допинг», «допинг-контроль». Свободный рассказ с элементами диалога про то, что, собственно, побуждает спортсменов к таким действиям, подвергая риску свое здоровье и
			репутацию, нарушая морально-этические принципы. Занятие начинается с краткого рассказа ведущего о том, какие не связанные с допингом способы позволяют обеспечить рост спортивных результатов. В дальнейшем оцениваются требования, которым должны отвечать эти способы, чтобы обеспечить максимальную эффективность Знакомство с основными положениями антидопингового кодекса, разновидностями допинга. Занятие начинается с небольшого рассказа, ведущего о том, что такое допинги, на каком основании те или иные действия относят к их числу, почему они запрещены в спорте. Рассматриваются запрещенные допинговые методы. Завершается занятие групповой дискуссией. Ведущий озвучивает несколько стереотипных суждений о допинге (к нему якобы прибегают практически все спортсмены, при правильном применении невозможно разоблачение и т.п.). Задача участников – рассуждая с позиции экспертов, придерживающихся скептического взгляда на данные суждения, выдвинуть как можно больше аргументов против них....

Тренировочный этап 1,2 год обучения	Профилактика применения допинга среди спортсменов» «Основы управления работоспособностью спортсмена» «Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике» «Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика»		Знакомство с основными разновидностями допинга. Занятие начинается с небольшого рассказа, ведущего о том, что такое допинги, на каком основании те или иные действия относят к их числу, почему они запрещены в спорте. Рассматриваются такие группы препаратов и процедур: анаболические стероиды, бета-2антагонисты, пептидные гормоны и их аналоги, диуретики, стимуляторы и наркотики, запрещенные допинговые методы. Завершается занятие групповой дискуссией. Ведущий озвучивает несколько стереотипных суждений о допинге (к нему якобы прибегают практически все спортсмены, при правильном применении невозможно разоблачение и т.п.). Задача участников – рассуждая с позиции экспертов, придерживающихся скептического взгляда на данные суждения, выдвинуть как можно больше аргументов против них. Знакомство с содержанием Всемирного антидопингового кодекса.
Тренировочный этап 3,4-5 год обучения	«Фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям» «Характеристика допинговых средств и методов» «Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов», «Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика»		Занятие начинается с краткого рассказа ведущего о том, какие не связанные с допингом способы позволяют обеспечить рост спортивных результатов. В дальнейшем оцениваются требования, которым должны отвечать эти способы, чтобы обеспечить максимальную эффективность. Знакомство с содержанием Всемирного антидопингового кодекса.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных школ является подготовка занимающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать команды в движении.
2. Овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части;
3. Составить конспект занятия, составить комплекс упражнений по проведению разминки и провести ее в группе.
4. Уметь наблюдать и анализировать выполнение упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их.
5. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.
6. Овладеть принятой в футболе терминологией, командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений.

7. Овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия);

Для получения звания судьи по спорту необходимо всем обучающимся освоить следующие умения и навыки:

- Составить положение о проведении соревнований по футболу.
- Уметь вести судейскую документацию.
- Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
- Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
- Участвовать в судействе официальных игр в составе судейской группы.
- Судить игры в качестве помощника и главного судьи в поле.
- Принимать участие в семинарах по подготовке общественных судей, по окончании которых сдается экзамен по теории и практике.

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

В соответствии с приказом Минздрава России от 20.10.2020 г. № 1144/н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом...» учреждение осуществляет следующие мероприятия:

1. Контролирует наличие допуска врача по спортивной медицине к физкультурным и спортивным мероприятиям поступающих в учреждение;
2. Обеспечивает прохождение обязательных ежегодных углубленных медицинских осмотров (УМО), проводимых в специализированных медицинских учреждениях в количествах, определенных договором;
3. Оказывает доврачебную медико-санитарную помощь занимающимся в соответствии со стандартами медицинской помощи в организациях, реализующих дополнительные общеобразовательные программы.

А также осуществляет медико-биологические мероприятия:

1. Следит за соблюдением санитарно-гигиенических требований, предъявляемых к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.
2. Осуществляет динамическое наблюдение за состоянием здоровья, психоэмоциональным состоянием занимающихся.
3. Проводит санитарно-просветительскую работу по вопросам рационального питания, режима работы и отдыха спортсменов.
4. Проводит обучение спортсменов самоконтролю в процессе тренировочных занятий, во время участия в спортивных мероприятиях.

Медико-биологическое обеспечение подготовки спортсменов состоит из углублённых медицинских обследований (УМО), этапных комплексных обследований (ЭКО) и текущих обследований (ТО), составной частью которых являются текущие врачебные наблюдения. Цель текущих наблюдений – обеспечение гигиены спортсмена – обеспечение им правил личной гигиены. Личная гигиена включает режим дня, гигиену сна, тела, одежды, обуви, мест занятий, жилого помещения, закаливания.

Восстановительные мероприятия включают в себя комплекс педагогических, медикобиологических, психологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной мере, утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренированности. При этом нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные особенности спортсменов.

Примерный план применения восстановительных средств

№	Средства и мероприятия	Сроки реализации
п/п	Педагогические	
1.	- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки; - рациональное построение тренировочного занятия; - постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности; - разнообразие средств и методов тренировки; - переключение с одного вида спортивной деятельности на другой; - чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности; - изменение пауз отдыха, их продолжительности; - оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном тренировочном цикле, на этапах годичного цикла; - оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок; - упражнения для активного отдыха и расслабления; - дни профилактического отдыха.	В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов
Психологические		
2.	- создание положительного эмоционального фона тренировки; - переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия; - внушение; - психорегулирующая тренировка; - приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; - интересный и разнообразный досуг; - условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.	В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена
Медико-биологические		

3.	- рациональное питание: сбалансированное по энергетической ценности; по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствующее характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; соответствующее климатическим и погодным условиям. - гигиенические средства: водные процедуры закаливающего характера; душ, теплые ванны; прогулки на свежем воздухе; рациональные режимы дня и сна, питания; витаминизация; тренировки в благоприятное время суток. - физиотерапевтические средства: душ (теплый, прохладный, вибрационный при температуре 23-28 гр., непродолжительный; ванны (хвойные, соляные, жемчужные); бани; ультрафиолетовое облучение; кислородотерапия, массаж.	В течение всего периода реализации программы
----	---	--

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата), общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

В период напряженных тренировок восстановительные средства могут применяться в следующем порядке:

- перед занятиями – локальный массаж (саморастиание), рациональное питание;
- в течение занятия – локальным массаж, самомассаж, педагогические средства восстановления;
- сразу после занятия – теплый душ, массаж (общий или локальный, мануальный, гидромассаж), продукты повышенной пищевой ценности, фармакологические средства (по назначению врача);
- во время отдыха и в конце микроцикла – водные процедуры, массаж, физиотерапия, активный отдых, культурные мероприятия.

На этапе начальной подготовки и тренировочном этапе достаточно отдельных локальных средств в начале и конце тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

Результаты освоения Программы на *этапе начальной подготовки* предусматривают:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «футбол»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе о виде спорта «футбол»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

Результаты освоения Программы на *учебно-тренировочном этапе* (этапе спортивной специализации) предусматривают:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «футбол»;

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической подготовленности, соответствующей виду спорта «футбол»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности; - укрепление здоровья.

Для получения желаемого результата обучающимся, проходящим спортивную подготовку по Программе, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1) На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности; - овладеть основами техники вида спорта «футбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

2) На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «футбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.2. Контроль результативности тренировочного процесса

В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях;
- объёма и интенсивности тренировочных нагрузок;
- промежуточной аттестации, которая учитывает степень освоения Программы на каждом этапе спортивной подготовки;
- выполнения контрольных и контрольно-переводных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Для оценки результатов освоения Программы используются:

- комплекс тестов, направленных на выявление быстроты, силы, выносливости, координации, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости; - нормативы по техническому мастерству.

Перевод спортсменов (в том числе досрочно) в группу следующего года подготовки или этапа осуществляется решением педагогического совета на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, и норм спортивного разряда, необходимого для зачисления и перевода на следующий этап (год) обучения по Программе.

3.3. Комплексы контрольных упражнений

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «футбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
			мальчики	мальчики
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3х10м	с	не более	не более
			-	9,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,35	2,30
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	не более
			-	6,0
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	не менее
			100	120
1. Нормативы технической подготовки				
2.1.	Ведение мяча 10 м.	с	не менее	не более
			3,20	3,00
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не менее	не более
			-	8,60
2.3.	Ведение мяча 3х10 м	с	не более	не более
			--	11,60
2.4.	Удар на точность по воротам(10 ударов)	Кол-во попаданий	не менее	не менее
			-	5

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «футбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до 3-х лет обучения	Норматив свыше 3-х лет обучения
			юноши	юноши
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3х10м	с	не более	не более
			8,70	8,20
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	не более
			2,20	2,10
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	не более
			5,40	5,15
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	не менее
			160	190
1. Нормативы технической подготовки				
2.1.	Ведение мяча 10 м.	с	не менее	не более
			2,60	2,45
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м(обводка фишек)	с	не менее	не более
			7,80	7,50
2.3.	Ведение мяча 3х10 м	с	не более	не более
			10,00	9,00
2.4.	Удар на точность по воротам(10 ударов)	Кол-во попаданий	не менее	не менее
			5	5
2.5.	Вбрасывания мяча на дальность(со второго года)	м	не менее	не менее
			8	11

3.4. Методические указания по организации тестирования

бег 10 м, 30 м, 60 м — оценка скоростных качеств — выполняется на дорожке стадиона или спортзала в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды;

челночный бег 3x10 м — оценивается скоростная выносливость — выполняется с максимальной скоростью. Выполняется на беговой дорожке длиной не менее 13 м, отмеряется 10- метровый участок, начало и конец которого отмечается линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой — два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут деревянный кубик. Спортсмен становится у стартовой черты, по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты, обегает полукруг, берет

кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней (финишной) черте, пробегая ее. Время фиксируется до десятой доли секунды;

прыжки в длину с места - оцениваются скоростно-силовые качества - проводятся на нескользкой поверхности. Спортсмен встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток;

бег 10 м с ведением мяча - выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией

Ведение мяча с изменением направления 10 м.(обводка фишек) - выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, обводка 5 фишек, расстояние между фишками 1м.

Ведение мяча 3x10 м. – выполняется на поле стадиона или спортзала в спортивной обуви. Выполняется ведение мяча 3 x10 м, с остановкой мяча и разворотах на линиях.

удары по воротам на точность — выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10-12 лет с 11м). Мяч направляется по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Футболисты 10-15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16-18 лет посылают мяч в половину ворот.

Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом, учитывается сумма попаданий.

вбрасывание мяча на дальность - выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки, засчитывается результат лучшей попытки

4. Рабочая программа по виду спорта «футбол»

4.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

4.1.1. Этап начальной подготовки

Этап начальной подготовки — один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в футболе.

Целью подготовки футболистов на этом этапе является формирование устойчивой мотивации к занятиям, обучение основам техники и тактики футбола, всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, отбор способных детей в учебно-тренировочные группы.

Этап начальной подготовки включает в себя три года обучения.

Задачи 1-го года обучения (9 лет): укомплектовать учебные группы, овладеть умением играть в подвижные игры, мини-футбол, соревноваться в упражнениях с мячом, освоить основы технико-тактических действий, повысить уровень физической подготовленности ребят и их функциональные возможности.

Задачи 2-3 -го годов обучения (10-11 лет): стабилизировать состав учебных групп, овладеть умением соревноваться в подвижных играх, эстафетах, мини-футболе, в упражнениях с мячом; овладеть основами технико-тактического мастерства, индивидуальной и групповой тактикой игры в футбол; формировать специализированные психомоторные свойства («чувство мяча», «времени», «пространства»); способствовать дальнейшему функциональному и физическому

развитию ребенка; приобретать умение участвовать в товарищеских и контрольных играх; подготовить к выполнению переводных нормативов. **Факторы, ограничивающие нагрузку:**

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных навыков и умений.

Основные средства начального обучения игре в футбол детей 9-11 лет — физические упражнения:

подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения;

элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);

всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки.

Основной метод работы на данном этапе — игровой.

Для целенаправленного воспитания физических качеств можно использовать повторный, переменный, соревновательный методы, а также круговую тренировку.

Техническая подготовка на начальном этапе тренировки направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками, так как двигательная функция достигает довольно высокого уровня развития. Тренировочный процесс направлен, с одной стороны, на расширение арсенала общих двигательных навыков, а с другой, на начальное разучивание основных приемов техники футбола. При разучивании следует главным образом обращать внимание на правильность выполнения структуры движения без напряжения. Для этого тренер должен:

- 1) создать целостное представление о техническом приеме, дать установку на овладение им;
- 2) научить возможно более точному по внешней форме и характеру усилий выполнению действия;
- 3) предупредить и устранить грубые ошибки. ***Методы обучения технике футбола***

Обучение технике начинается с *объяснения, показа, освоения* позы, то есть исходного положения, которое создает наиболее благоприятные условия для начала движения и выполнения упражнения, и с особенностей держания мяча в этой позе.

Затем ученику предлагается выполнить изучаемое движение *в целом*, после чего начинается процесс неоднократного *повторения* упражнения, анализа степени овладения двигательным действием.

После овладения учеником техникой движения без существенных ошибок необходимо переходить к его закреплению путем многократных повторений изучаемого движения в простых и усложненных условиях, в разнообразных игровых упражнениях, учебных подвижных играх, в эстафетах и соревнованиях.

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

Изучая любой технический прием, необходимо сразу же дать информацию о его целесообразном использовании в игровых условиях, что способствует решению главной задачи

тактической подготовки на данном этапе — развитию игрового мышления. Формирование игрового мышления основано на способности юного футболиста внимательно наблюдать, быстро воспринимать ситуацию и реагировать, ориентироваться на сигналы, выбирать решение несложных тактических задач.

При *обучении тактике и совершенствовании в ней применяются методы:*

разучивание тактических действий по частям и комбинациям;

разучивание в целом; объяснение;

анализ действий своих и соперника; разработка вариантов тактических действий;

индивидуальные и коллективные задания в процессе тренировки и соревнований.

В каждом конкретном случае выбор метода определяется поставленной задачей, возрастом и подготовленностью обучающихся, применяемыми средствами, условиями тренировки и другими факторами. ***Техническая подготовка.***

Обучение детей 8-10 лет основам техники футбола имеет ряд особенностей. Это вызвано невысоким уровнем развития у них психофизических функций, связанных с управлением движениями, что затрудняет овладение детьми сложными техническими приемами.

Существует ряд доступных для детей упражнений, позволяющих им овладеть основными техническими приемами и вызывающих большой интерес при выполнении.

Для полевого игрока: ведение мяча средней частью подъёма по прямой; ведение мяча внутренней частью подъёма и внутренней частью стопы по кругу; восьмерке, змейкой;

удары носком по неподвижным мячам; мячам, катящимся навстречу, сбоку; мячам, катящимся от производящего удар;

удары, средней частью подъёма по неподвижным мячам; мячам, катящимся и прыгающим навстречу, сбоку, от производящего удар;

удары внутренней стороной стопы и внутренней частью подъёма по неподвижным мячам; мячам, катящимся и прыгающим навстречу, сбоку, от производящего удар; удары пяткой по неподвижным и катящимся навстречу мячам;

удары по мячу лобной частью без прыжка по подвешенным, подбрасываемым над собой и набрасываемым партнером мячам;

остановки подошвой и внутренней стороной стопы катящихся и прыгающих мячей на месте и в движении;

обманное движение на удар с уходом влево, вправо, выполняемое с неподвижным и катящимся мячами;

обманное движение на уход движением в одну сторону и уходом в другую выполняемое с неподвижным и катящимся мячами;

вбрасывание с места из положения ноги вместе, врозь, одна впереди;

отбор мяча выбивание, выпадом, подкатом; жонглирование мячом.

Для вратаря: освоение основной стойки в воротах на месте с передвижением приставными шагами, скрестным шагом и прыжком;

ловля мячей, катящихся навстречу и в сторону;

ловля мячей, летящих навстречу и в сторону на высоте груди и живота;

ловля высоко летящего мяча на месте; отбивание кулаком без прыжка

высоко летящего мяча; введение мяча в игру руками и ногой.

Методические рекомендации.

Обучение детей технике игры в футбол целесообразно начинать с ведения мяча, как наиболее естественного приема и доступного для детей 9-11-летнего возраста.

Обучать этому приему надо по прямой с ведения мяча подъемом. По мере усвоения данного приема можно переходить к ведению мяча внутренней стороной стопы, чередуя его с ранее изученным приемом. К изучению ведения мяча внешней стороной стопы следует переходить осторожно в связи со сложной структурой движения ног.

К изучению техники ведения мяча с изменением направления (по дуге, зигзагом, с обводкой стоек) и скорости следует переходить после того, как обучаемые хорошо освоят технику ведения мяча по прямой всеми способами.

Примерно через 12-15 занятий следует приступить к обучению детей технике остановок мяча ногой (подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, при ведении мяча с изменением направления и скорости движения). Каждый из этих приемов разучивается сначала только в процессе ведения, а затем в сочетании с передачами мяча на месте и в движении. Обучать сложным остановкам (бедром, грудью, головой) на первом году не рекомендуется.

Одновременно с обучением ведению мяча примерно на 15-18 занятия следует начинать обучение ударам по мячу ногой: по неподвижному и катящемуся навстречу.

Изучение ударов по мячу ногой необходимо начинать с удара носком и подъемом, а затем следует обучать ударам внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема, затем переходить к обучению более сложных ударов: *внешней частью подъема и пяткой*.

Обучение ударам по мячу ногой с полуката и по летящему мячу на первом году обучения проводить не рекомендуется.

Изучение ударов головой следует начинать с удара лобной частью без прыжка по подвешенным и набрасываемым партнером мячам.

Технику отбора мяча целесообразно изучать в процессе игр 2х3, 3х3, 4х4.

Обучение обманным движениям рекомендуется с движения, имитирующего удар по неподвижному и катящемуся мячу, а также движению, имитирующего остановку мяча подошвой во время ведения. Обманные движения являются наиболее трудно осваиваемыми, поэтому изучаются, как правило в конце первого года (примерно на 70-80-х занятии). При этом следует строго придерживаться индивидуального подхода.

С техникой игры вратаря на первом году обучения целесообразно ознакомить всех ребят группы, чтобы на втором году выявить наиболее способных мальчиков для этой роли.

Обучение техническому приему необходимо начинать с показа и объяснения, после чего дети приступают к выполнению упражнения, при этом подмечаются ошибки и даются указания на их исправление. Рекомендуется всячески подбадривать детей. В случае неудачного выполнения технического приема отдельными мальчиками тренер должен сделать замечание им в корректной форме, чтобы это не обидело их и не вызвало бы насмешек со стороны товарищей. Разучиваемый технический прием следует обязательно закрепить в играх или игровых упражнениях. При этом следует использовать эстафеты, подвижные игры, мини-футбол. Следует заметить, что детям 9-11 лет надоедает выполнять продолжительное время одно и то же упражнение, поэтому при обучении необходимо чаще менять упражнения, оставляя

основную задачу урока прежней. Это дает возможность создавать микропаузы для отдыха детей и поддерживать у них интерес. **Тактическая подготовка**

Тактическая деятельность футболиста тесно связана с уровнем развития основных свойств внимания, которые у детей 9-11 лет развиты недостаточно. В раздел тактической подготовки целесообразно включить: подвижные игры, имеющие сходство по характеру игровой деятельности (например, «Салки»,

«Не давай мяч водящему» и др.);

баскетбол и ручной мяч (по упрощенным правилам);

упражнения в ведении мяча с остановками по зрительному сигналу; упражнения

в передачах мяча в парах и тройках на месте и в движении;

игру в парах на малой площадке со взятием ворот, предусматривающую единоборство партнеров (обводку, отбор мяча) при одновременном участии двух-трех пар; упражнение 2х1 с задачей выбора места для получения мяча («открывание»); то же с задачей «закрыть» игрока;

упражнения 2х1, 3х1, 4х1, 5х1 с задачей отобрать мяч; игру 2х2 с одним нейтральным игроком со взятием ворот на малой площадке (20мх15м). Нейтральный играет за команду, владеющую мячом; игру 3х3 (без вратарей) и 4х4 (с вратарями) на площадке (30х20м) со взятием ворот.

Методические рекомендации.

Обучение техническим и тактическим действиям происходит одновременно. Поэтому, изучая тот или иной технический прием, необходимо подчеркивать его назначение во время игры. Начинать обучение индивидуальным тактическим действиям следует с привития мальчикам умения «открываться» и «закрывать» игрока сначала в упражнениях 2х1, 3х2, а затем в играх 3х3, 4х4. Одновременно с индивидуальными надо изучать и групповые тактические действия, начиная с передач мяча в парах и тройках.

Комплексные упражнения, направленные на решение задач физической технико-тактической подготовки, подводят юных футболистов к *игровой подготовке*, где наиболее полно раскрывается взаимосвязь физических качеств, техники, тактики и межличностных отношений игроков.

4.1.2. Учебно-тренировочный этап

После этапа начальной подготовки юные футболисты переходят в учебно-тренировочные группы.

Учебно-тренировочный этап состоит из:

- этапа начальной специализации (до 3-х лет) проводится в тренировочных группах 1- 2 годов обучения;

- этапа углубленной специализации проводится в тренировочных группах 3 - 5 годов обучения.

Особенности учебно-тренировочной работы на данном этапе

заключаются: в уменьшении количества, занимающихся в группе; в

увеличении объема часов на все виды подготовки;

в увеличении и усложнении тренировочных заданий и задач в соревновательной практике;

в формировании периодизации годичного цикла подготовки.

На учебно-тренировочном этапе общая физическая подготовка должна отражать особенности спортивной специализации.

Общая физическая подготовка предусматривает прежде всего развитие основных качеств двигательной деятельности юного футболиста (силы, быстроты, ловкости и выносливости),

специальная — развитие специальных физических качеств футболиста (координация движений, быстроты двигательной реакции, прыгучести и т.д.)

Задачи специальной физической подготовки решаются только на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности футболистов. Ранняя форсированная физическая подготовка не только не ускоряет рост спортивных результатов, но может привести к различным травмам и повредить здоровью юного футболиста.

Средства общей физической подготовки.

Средствами общей физической подготовки игроков данного возраста являются: строевые упражнения;

общеразвивающие упражнения без предмета;

общеразвивающие упражнения с предметами (мячами, гантелями, скакалкой мешками с песком);

акробатические упражнения; подвижные игры и

эстафеты с мячом; легкоатлетические

упражнения; спортивные игры. ***Средства***

специальной физической подготовки:

упражнения для развития быстроты;

упражнения для развития скоростно-силовых качеств;

упражнения для развития специальной выносливости;

упражнения для развития ловкости; упражнения на

координацию движений.

Примеры упражнений ОФП И СФП даны в разделе 3.6. «Программный материал для практических занятий».

Развивая силовые качества футболистов 12-17 лет, необходимо избегать упражнений с подниманием максимального веса, требующих продолжительного физического напряжения, задержки дыхания. Упражнения на силу необходимо чередовать с упражнениями на быстроту. Нужно обучить футболистов умению расслаблять мышцы.

Упражнения с отягощениями лучше выполнять в двухшереножном строю с дистанцией и интервалом не менее 3 м.

Упражнения на быстроту и ловкость лучше всего выполнять поточно (по одному или попарно). Это позволяет выявить ошибки в технике и своевременно устранить их. Кроме того, пробегание отрезков и выполнение упражнений на быстроту и ловкость в парах позволяют занимающимся выполнить их с предельной скоростью, что способствует лучшему развитию указанных качеств.

Упражнения на скорость и выносливость следует проводить поточно в парах, что дает возможность вовремя подметить ошибки и устранить их. Каждая пара начинает бег по зрительному сигналу тренера.

Упражнения на гимнастических снарядах целесообразно проводить также поточно, но по одному, с обязательной страховкой, используя для этого наиболее подготовленных футболистов и одновременно обучая способам страховки других.

Во время выполнения заданий тренер должен перемещаться по залу, с тем чтобы видеть выполнение упражнений каждым футболистом, подмечать ошибки и устранить их.

Техническая подготовка

На учебно-тренировочном этапе осуществляется переход к выполнению ранее изученных технических приемов в игровых условиях. В начале обучения выполняются удары на технику и точность, а затем требования повышаются до выполнения точных ударов на дальность и силу в игровых условиях. Активность сопротивления партнера при выполнении технического приема, как и скорость выполнения, следует повышать постепенно.

В работе с футболистами 11-16 лет большое внимание следует уделять воспитанию умения выбрать тот или иной технический прием, для чего необходимо практиковать индивидуальные задания. Не следует спешить с выбором игрового амплуа для футболистов, с этим можно определиться на 3-4 году обучения.

При обучении техническим приемам тренеру необходимо помнить следующее:

- демонстрировать какой-либо прием нужно как можно четче и несколько раз. Объяснение при показе должно быть кратким и понятным; при этом нужно обращать внимание занимающихся на тот элемент движения, при выполнении которого они делают больше всего ошибок; - следует начинать с разучивания приема в целом, по ходу исправляя отдельные детали. При необходимости нужно давать подводящие упражнения, которые наиболее эффективны перед непосредственным разучиванием технического приема;
- при повторении следует разнообразить упражнения, чтобы у ребят не пропал интерес и не утратилось внимание к занятиям. Ни одно упражнение не должно выполняться небрежно. Это может повлечь за собой несобранность в игре. Последовательность выполнения технического приема должна быть такой: на месте, в движении (с пассивным, а затем активным сопротивлением), в игровых условиях;
- выполнение технического приема нужно проводить в процессе обучения, причем оценка должна быть объективной. Надо поощрять соревнования не только среди занимающихся всей группы, но и между двумя-тремя отдельными футболистами. Содержание игровых упражнений должно варьироваться в зависимости от подготовленности занимающихся. Футбольные игры рекомендуется проводить с заданием, которое должно предусматривать частое применение изучаемого технического приема. Например, на занятии изучался удар внутренней стороной стопы — в игре возможно следующее задание: все передачи производить только внутренней стороной стопы, мяч считается забитым только внутренней стороной стопы.

Тактическая подготовка.

На тренировочном этапе спортивной подготовки, когда техническая подготовленность занимающихся возросла, и они освоили основные индивидуальные и групповые тактические действия, следует переходить к командной тактике. Одновременно продолжается обучение индивидуальным тактическим действиям с учетом склонностей, желаний и возможностей каждого занимающегося.

На этом этапе подготовки происходит формирование и закрепление необходимых качеств и умений, которые впоследствии должны определить класс игры каждого футболиста.

Методы технической подготовки

Метод многократного повтора упражнений как в освоении индивидуальных и групповых, а также общеконандных тактических действий.

Расчлененный и целостный метод. Вначале отдельные тактические ходы, варианты, комбинации разучиваются по частям, затем соединяются и уже совершенствуются целостным методом.

Метод анализа - применяется тогда, когда ведется поиск большей эффективности в тактической подготовленности, в связи с чем вносятся коррективы, усиливающие игровой эффект усвоенного материала.

Метод теоретической подготовки — является важным при разработке определенных игровых взаимодействий с учетом возможностей, склонностей и желаний отдельных футболистов. В разработке тактических вариантов футболисты должны принимать самое активное участие. Метод наглядности — просмотра киноматериалов — развивает объем и глубину внимания, позволяет в кратчайшие отрезки времени фиксировать игровые ситуации, мысленно решать тактические задачи.

На экране демонстрируются игровые ситуации, доступные юным футболистам, которые затем завершают их на макете футбольного поля или специальном бланке. Это способствует выработке умения футболистов решать тактические задачи во время игр.

4.1.3. Структура тренировочного занятия

Основная форма проведения занятий на любом этапе обучения – учебно-тренировочное занятие, включающий в себя упражнения по физической, технической подготовке, элементы тактики.

Учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

В подготовительной части целесообразно использовать: упражнения в ходьбе и беге, общеразвивающие упражнения, упражнения в преодолении комбинированной полосы препятствия, технические приемы, которые изучались в предшествующих учебнотренировочных занятиях, эстафеты.

Основная часть занятия должна предусматривать обучение технико-тактическим приемам с обязательным закреплением их в играх или игровых упражнениях. При этом основную часть урока целесообразно условно разделить на 4 временных интервала. Первый и третий интервалы времени отводятся на изучение одного и того же технического приема, а второй и четвертый — на закрепление этого же технического приема в игровых упражнениях или двусторонних играх. В заключительной части должны применяться ходьба и бег в медленном темпе, строевые упражнения и упражнения на внимание. Кроме этого, тренер должен найти положительные слова для всех детей, которые хорошо тренировались и играли в футбол.

Продолжительность каждого занятия может колебаться в пределах от 1 до 3 часов в зависимости от условий (погодных, возможностей зала) и года обучения.

4.2. Программный материал для проведения тренировочных занятий Упражнения для развития двигательных качеств

Общие	Специальные
Преимущественно развивающие силу: 1. Подтягивание на перекладине. 2. Лазание по канату. 3. Поднимание тяжестей. 4. Метание снарядов. 5. Упражнения с сопротивлением.	Преимущественно развивающие силу: □□ Удары по мячу. □□ Толчки туловищем. □□ Отбор мяча ногой. □□ Вбрасывание мяча. 5. Броски мяча рукой (дополнительно для

6. Борьба.	вратарей)
Преимущественно развивающие быстроту: 1. Повторный бег. 2. Переменный бег. 3. Ускорения. 4. Старты. 5. Бег прыжками, семенящий и т. п. 6. Баскетбол. 7. Ручной мяч.	Преимущественно развивающие быстроту: ☐ Повторный бег с мячом. ☐ Переменный бег с мячом. ☐ Ускорения с мячом. ☐ Старты с мячом.
Преимущественно развивающие выносливость: 1. Кроссы. 2. Переменный бег. 3. Лыжные вылазки. 4. Гребля. 5. Плавание. 6. Баскетбол. 7. Хоккей.	Преимущественно развивающие выносливость: 1. Переменный бег с мячом с преодолением и без преодоления препятствий. 2. Двусторонняя игра с удлинением времени игры. 3. Игровые упражнения большой интенсивности
Преимущественно развивающие ловкость: ☐ Акробатика. ☐ Гимнастика. ☐ Прыжки.	Преимущественно развивающие ловкость: ☐ Жонглирование мяча ногами и головой. ☐ Доставание головой высоко подвешенного мяча. ☐ Ведение мяча головой. ☐ Удары по мячу у стенки и сетки. ☐ Жонглирование мяча руками (для вратарей). ☐ Доставание руками высоко подвешенного мяча (для вратарей).

Упражнения для совершенствования тактики игры

Основные приемы тактики	Примерные упражнения
Передачи мяча: диагональные, поперечные, продольные, дугообразные, длинные, средние, короткие, по земле, по воздуху на различной высоте.	Передача мяча в парах, тройках. Передача мяча непосредственно партнеру, на свободное место с недодачей. Игровые упражнения 1 x 3, 2 x 4, 2 x 3, 5 x 5 и др. Передача мяча с ограниченным числом касаний (одно, два и т. д.).
Ведение мяча и обводка	Ведение мяча в парах, тройках, без смены и со сменой мест, с различной скоростью передвижения, без сопротивления и с сопротивлением. Ведение мяча в парах, тройках с обводкой и с последующим ударом по воротам. Игровые упражнения 3 x 3, 5 x 5, 7 x 7 и др. Двусторонние игры.
Открывание и закрывание	Перемещение с мячом и без мяча. Игровые упражнения 3 x 3, 5 x 5 и др. Двусторонние игры. Игра в баскетбол, ручной мяч, хоккей и др. Игровые упражнения 1 x 1, 1 x 3, 2 x 4 и т. п.
Выбор позиции для отбора и перехвата мяча	Двусторонние игры с одинаковым и разным по численности составом команд
Страховка и взаимостраховка	Атака на одни ворота при численно меньшем числе защищающихся. Проигрывание намеченных к разучиванию комбинаций.
Комбинация приемов тактики	Применение разучиваемых комбинаций в двусторонних играх.

Упражнения для совершенствования в технике владения мячом

Основные приемы техники	Примерные упражнения
-------------------------	----------------------

<i>Для защитников,</i>	<i>полузащитников и нападающих:</i>
Прямые резаные удары по мячу серединой, внешней и внутренней стороной подъема, внутренней и внешней стороной стопы, носком и пяткой, лбом, затылком и боковой частью головы	Удары ногой по неподвижному или катящемуся мячу определенным способом в цель и на дальность. Удары ногой по отскочившему от земли мячу с лета и полулета в цель. Удары ногой по летящему мячу в цель. Удары ногой по мячу в цель с одиннадцатиметровой отметки и с угла поля. Удары ногой по мячу в цель и на дальность от ворот. Удары ногой в падении. Удары головой по мячу в цель и на
	дальность заданным способом
Остановка мяча подошвой, серединой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью, головой.	Остановка различными способами мяча, падающего сверху, летящего на разной высоте, катящегося по земле, после отскока от земли.
Ведение мяча носком, внешней и внутренней стороной подъема	Ведение мяча различными способами одной ногой (попеременно правой и левой) со сменой скорости: с обводкой стоек, расположенных в различном порядке; по коридору шириной от 1м до 4м зигзагами, петлями, по прямой; по кругу; по различным дугам; не отпуская мяча от себя далее 1м; по «восьмерке».
Вбрасывание мяча	Вбрасывание мяча из-за боковой линии прямо, влево, вправо на точность и дальность партнеру (в ноги, на грудь, на голову); на свободное место, в штрафную площадь, по коридору шириной 2м в сетку или щит, в разные мишени.
Обманные движения	Обманные движения ногами, туловищем с ведением мяча, без обводки и с обводкой различных препятствий; подвижные игры: пятнашки, борьба за мяч и др. Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч и др.
Отбор мяча	Упражнения: «бой с тенью» и т. п. Выбивание мяча у ведущего его партнера поочередно правой и левой ногой в шпагате и полушпагате. Выбивание мяча у ведущего его партнера ногами с подкатом. Толчки плечом в плечо партнера, ведущего мяч. Подвижные игры: «бой петухов» и т. п.
<i>Для</i>	<i>вратарей:</i>
Прямые и резаные удары по мячу серединой, внешней и внутренней стороной подъема, внутренней и внешней стороной стопы, носком, рукой	Удары по неподвижному или катящемуся мячу определенным способом на дальность и в цель. Удары по мячу, подброшенному рукой, определенным способом на дальность и цель удары кулаком по летящему и подвешенному мячу
Выбрасывание мяча	Броски мяча правой и левой рукой от плеча, сбоку, снизу на дальность и точность. Игра в баскетбол, ручной мяч, волейбол, водное поло.
Ловля мяча руками в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа, в движении, в полете, в прыжке, в падении и др.).	Ловля мяча, бросаемого партнером с различных дистанций и с различной скоростью, одной и двумя руками. Ловля мяча, отражаемого от стенки, сетки или от земли под различными углами, с различной дистанции и скоростью, одной или двумя руками. Подвижные игры: «борьба за мяч» и т. п. Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч, водное поло, хоккей.
Отбивание мяча руками в различных исходных положениях (сидя, стоя, лежа, в движении, в полете, в прыжке, в падении и др.)	Отбивание мяча, посылаемого партнерами с различных дистанций на различной высоте и с различной скоростью, одной или двумя руками в стороны и за себя. Спортивные игры: ручной мяч, хоккей.
Обманные движения	Обманные движения туловищем при ведении мяча рукой без обводки и с обводкой различных препятствий. Подвижные игры: «пятнашки», «борьба за мяч» и др. Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч и др.

**Содержание и последовательность изучения программного материала
по технической подготовке**

Содержание	Последовательность	
	Локальная «А»	Глобальная «Б»
<u>Техника передвижения:</u> Бег обычный Остановки Повороты Бег спиной вперед, скрестным и приставным шагом Сочетание разных способов бега Прыжки Сочетание приемов техники передвижения	1 2 3 4 5 6 7	1
<u>Удары по мячу ногой:</u> Внутренней стороной стопы по неподвижному мячу Внутренней частью подъема по неподвижному мячу	1 2	2
Внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема по катящемуся мячу Средней частью подъема по неподвижному мячу Средней частью подъема по катящемуся мячу Средней частью подъема по летящему мячу Внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу Резанные по неподвижному и катящемуся мячу Носком Пяткой С поворотом, через себя в падении	3 4 5 6 7 8 9 10 11	
<u>Удары по мячу головой:</u> Средней частью лба на месте Средней частью лба в прыжке Боковой частью лба на месте и в прыжке В падении	1 2 3 4	3
<u>Остановки мяча:</u> Катящегося мяча подошвой Катящегося мяча внутренней и внешней стороной стопы Летящего мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы Бедром Грудью Средней частью подъема С переводом Головой	1 2 3 4 5 6 7 8	4
<u>Ведение мяча:</u> Внешней частью подъема Средней частью подъема Внутренней частью подъема Носком Внутренней стороной стопы С изменением направления	1 2 3 4 5 6	5
<u>Обманные движения:</u> Уходом Ударом ногой Остановкой ногой Ударом головой Остановкой туловищем Остановкой головой	1 2 3 4 5 6	6

<u>Отбор мяча:</u>		
Ударом в выпаде	1	7
Остановкой ногой в выпаде	2	
Ударом в подкате	3	
Остановкой в подкате	4	
Толчком плеча	5	
<u>Вбрасывание мяча из-за боковой линии:</u>		
С места	1	8
С разбега	2	
В падении	3	

Комплексное занятие, решающее задачи технической и физической подготовки

Подготовительная часть

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Упражнения специальной разминки

Основная часть

1. Изучение нового технического приема.
2. Упражнения, направленные на развитие быстроты.
3. Совершенствование технических приемов без единоборств и с применением сопротивления соперника.
4. Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.

Заключительная часть

1. Подвижная игра («Охотники и утки» или «Мяч по кругу»).
2. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

Комплексное занятие, решающее задачи технической и тактической подготовки

Подготовительная часть

1. Различные беговые упражнения.
2. Упражнения с мячом в парах и больших группах.

Основная часть

1. Изучение технических приемов.
2. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий.
3. Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия.
4. Совершенствование технико-тактических действий в двухсторонней игре.

Заключительная часть

Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и равномерное дыхание.

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Дата проведения: _____

Место проведения: _____

Количество занимающихся: не менее (8–16) чел.

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки.

Задачи:

- обучение технике ведения мяча любой частью стопы; –
- развитие координационных способностей.

Разминка (10–15 мин), в которой есть повторение как уже выполнявшихся ранее упражнений, так и новых заданий.

Упражнения:

Подвижная игра типа «Веселые ребята» или «Два мороза», три-четыре серии по 1,5–2 мин каждая.

У каждого ребенка мяч. Ударить мячом по газону (полу) и поймать его двумя руками в верхней части полета – по 5 повторений.

Подбросить мяч двумя руками вверх, быстро повернуться на 360°, поймать мяч – по 5 повторений.

Ударить мячом по газону (полу), повернуться на 360°, остановить мяч подошвой ноги – по 5 повторений.

И.п. – основная стойка. На счет 1– правую руку на пояс; 2– левую руку на пояс; 3– правую руку к плечу; 4– левую руку к плечу; 5– правую руку вверх; 6– левую руку вверх; 7 и 8–два хлопка руками вверх; 9– левую руку к плечу; 10– правую руку к плечу; 11– левую руку на пояс; 12– правую руку на пояс; 13– правую руку вниз; 14– левую руку вниз; 15и16– два хлопка руками вниз. Постепенно увеличивать темп движений.

Для усложнения задания движения руками можно сочетать с прыжками. Например, на счет 1 – прыжок, ноги вместе; 2 – прыжок, ноги врозь; 9– прыжок, ноги в стороны; 10– прыжок, ноги скрестно. **Основная часть тренировки (25 мин).**

Вначале тренер объясняет, как вести мяч разными частями стопы, внезапно останавливать его, укрывать мяч от соперника и т.д. После объяснения и показа дети начинают вести свой мяч внутренней и наружной частями стопы, подъемом, носком и даже пяткой.

Чтобы это ведение быстро не надоело детям, тренер просит их по сигналу останавливать мяч. Для этого он выкрикивает «Правая подошва!» или «Левая подошва!» и т.п. Для проверки внимания можно крикнуть «Правая рука!» и посмотреть, кто из детей остановит мяч рукой, а кто ногой. Однократное ведение (1 серия) выполняется в течение 30–60 с, всего – 5–7 серий. Второе упражнение: ведение мяча разными частями стопы с периодическими изменениями скорости и направления движений. В этом упражнении образуют группы из 3–4 чел., один из них – ведущий. Он и меняет направление и скорость ведения, и остальные должны точно повторять его действия. Это задание выполняется за 20–30 с, до 10 серий.

Третье упражнение: в парах, ведение мяча на 3–4 м и передача его партнеру. По 5–10 передач каждым партнером. **Игровая часть тренировки.**

Игровое упражнение 2 на 1 игрока на площадке 10м х 5 м с двумя маленькими воротами. Двое с мячом должны с помощью ведений и передач мяча обыграть одного игрока и ударить по воротам. Каждый должен по 2 раза побывать отбирающим – 6 мин.

Игра 4 на 4 игрока на площадке 30 м х 15 м с четырьмя воротами – 4 тайма по 2 мин.

Контроль прыжковой координации. Каждый занимающийся прыгает со скакалкой 6 серий по 8 прыжков в каждой (по 2 серии на правой, левой и на двух ногах). Результат этого теста – число ошибок в прыжках.

В заключительной части тренировки футболисты чередуют бег трусцой с ходьбой по периметру площадки и выполняют упражнения стретчинга в положении стоя.

4.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «Футбол» представлены в таблице .

При прогнозе спортивных достижений необходимо опираться на данные комплексного контроля за подготовкой юных футболистов, который включает:

1. Тестирование антропометрических показателей.
2. Тестирование физических качеств.
3. Психологическое тестирование.
4. Отбор перспективных спортсменов.
5. Анализ выступлений на соревнованиях.
6. Контроль развития двигательных способностей и функциональных состояний.
7. Текущий тренировочный контроль становления двигательных способностей.
8. Экспресс-контроль функциональных состояний в процессе тренировок.
9. Медицинский контроль и самоконтроль функционального состояния.

Точность прогнозов тем выше, чем короче период, на который они составляются. Для многолетнего индивидуального прогноза необходимо учитывать уровень каждого спортсмена и команды в целом. Особое значение долгосрочный прогноз приобретает ввиду необходимости решения таких задач, как отбор спортсменов, способных показывать высокие результаты, выбор игрового амплуа, выбор перспективной технико-тактической модели соревновательной деятельности, позволяющей максимально эффективно использовать индивидуальные возможности каждого спортсмена.

Формирование оптимального состава футбольной команды должно базироваться на интегрально-индивидуальном подходе, основу которого составляют следующие уровни: организационно-педагогический, функционально-генетический, индивидуальнопсихологический, психо-генетический, социально-психологический.

Для прогнозирования успешности обучения и совершенствования в том или ином виде спортивной специализации необходимо выявить комплекс требований, предъявляемых данным видом спорта, требуется изучить и составить характеристику качественных особенностей юного футболиста.

В качестве наиболее информативных при прогнозе индивидуальных достижений спортсмена в игровых видах спорта чаще всего называются следующие признаки: а) морфологические показатели: продольные размеры и вес тела, активная масса тела; б) физиологические показатели (МПК); в) показатели моторики: быстрота движений, вестибулярная устойчивость, ориентация в пространстве, относительная мышечная сила; г) психофизиологические показатели: особенности центральной нервной системы (сила, уравновешенность, подвижность), особенности темперамента и др.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3

Мышечная масса	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Для повышения точности прогноза надо учитывать сенситивные периоды в развитии организма. Кроме того, при прогнозировании необходимо помнить, что различия в темпах прироста результатов у юных спортсменов являются в некоторых случаях следствием неодинаковой скорости биологического созревания, что особенно важно учитывать в пубертатном периоде (11 - 16 лет). Поэтому возможность осуществления надежного прогноза перспективности юного спортсмена связана с обязательным учетом индивидуальных особенностей полового созревания и биологического возраста детей и подростков.

Основные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост					+	+	+	+		
Мышечная масса					+	+	+	+		
Быстрота		+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+	+	+	+		
Сила						+	+		+	+
Выносливость (аэробные)	+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности								+	+	+
Гибкость	+	+	+		+					
Координационные способности		+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+			

4.4. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, психологического сопровождения спортсменов

Учреждение осуществляет организацию и ведение методической (научно-методической) деятельности самостоятельно.

Методическая (научно-методическая) деятельность направлена на:

- обеспечение повышения эффективности тренировочного процесса, подготовки спортивного резерва и роста спортивного потенциала лиц, проходящих спортивную подготовку (планирование тренировочного процесса, планирование соревновательной деятельности, улучшение материально-технической базы);
- организацию мониторинга тренировочной деятельности (внутренний контроль, текущий контроль, аттестационные мероприятия);

- в) повышение профессиональной компетенции специалистов, осуществляющих тренировочный процесс (самообразование, курсы повышения квалификации, курсы переподготовки);
- г) разработку, внедрение, анализ исполнения и, при необходимости, корректировку программ спортивной подготовки, реализуемых (планируемых к реализации) организацией.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена, межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю, работающему с детьми следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, нацеленной на достижение высоких спортивных результатов.

Основное содержание психологической подготовки футболиста состоит в следующем:

- воспитание высоких моральных качеств, формирование у спортсменов чувства коллектива, разносторонних интересов, положительных черт личности;
- формирование мотивации к занятиям футболом, развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю, развитие специфических чувств - «чувство партнера», «голевое чутьё», «видение поля»;
- воспитание волевых качеств – целеустремленности, настойчивости, выдержке, самообладанию, дисциплинированности;
- адаптация к условиям напряженных соревнований;
- настройка на игру;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Выделяют *общую* психологическую подготовку и *подготовку к соревнованиям*.

В работе с юными спортсменами преимущественно используются следующие средства и методы психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Общая психологическая подготовка решает задачи: воспитание моральных качеств, формирование положительного психологического климата, воспитание волевых качеств,

развитие способности управлять своими эмоциями, развитие внимания, развитие тактического мышления.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из общей психологической подготовки к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальной психической подготовки к выступлению на конкретных соревнованиях.

В круглогодичном цикле подготовки следует придерживаться следующих рекомендаций: в *подготовительном периоде* наибольшее внимание следует уделять общей психологической подготовке, таким разделам как:

- воспитание личностных качеств футболистов, развитие спортивного интеллекта;
- развитие волевых качеств;
- развитие специализированного восприятия;
- формирование спортивного коллектива;
- развитие внимания;
- развитие оперативного мышления;

в *соревновательном периоде* акцент делается на повышение эмоциональной устойчивости, самообладания, способности настраиваться на предстоящий матч и выступать в состоянии мобилизационной готовности, на развитие тактического мышления;

в *переходном периоде* ведущую роль занимают средства и методы нервно-психологического восстановления.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям предусматривается специальная (предсоревновательная) психологическая подготовка спортсмена к выступлению, характеризующаяся стремлением к обязательной победе, эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью управлять своими эмоциями, поведением.

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

4.5. Рекомендации по планированию применения теоретической подготовки

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно во время тренировки. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

На этапе НП необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях «футбола», его истории и предназначению. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В тренировочных группах теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать

методические особенности построения учебно-тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям. В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	Теоретические основы судейства. Правила вида	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная
	спорта			работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	...	...	...	...
Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебнотренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебнотренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медикобиологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
	...	...	...	...

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «футбол» основаны на особенностях вида спорта «футбол».

Отличительными особенностями футбола являются:

- футбол командно-игровой вид спорта, в котором каждому члену команды определен амплуа: вратарь, защитник, полузащитник, нападающий. В связи с этим предъявляются различные требования к мастерству игроков. Это связано с различием их функций в команде и специфическими задачами, которые приходится решать в игре тому или иному игроку.
- подготовка футболистов заключается в обучении тактическим, техническим приемам согласно выбранному амплуа каждого игрока в отдельности и игры команды в целом.
- деятельность футболиста характеризуется постоянной сменой интенсивности выполняемых действий;
- разнообразие средств и методов всех видов подготовки: физической, технической, тактической, теоретической и т.д.

Эти особенности учитываются спортивной школой при разработке данной Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

С учетом специфики вида спорта футбол определяются следующие особенности учебнотренировочной работы:

1) Формирование (комплектование) учебно-тренировочных групп, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

Порядок формирования учебно-тренировочных групп по виду спорта футбол определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

2) В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта футбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих учебно-тренировочный процесс.

3) Перевод обучающихся на следующие этапы учебно-тренировочного процесса и увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов учебно-тренировочных нагрузок.

4) Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

5) Годовой объем работы по годам учебно-тренировочного процесса определяется из расчета 46 недель учебно-тренировочных занятий условиях организации, осуществляющей учебнотренировочный процесс и дополнительно 6 недель работы в условиях спортивнооздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

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

6. Условия реализации Программы

6.1. Материально-технические условия реализации Программы Для реализации Программы в учреждении имеются:

- тренировочный зал;
- раздевалки, душевые;
- оборудование и спортивный инвентарь; - спортивная экипировка.

6.2. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Ворота футбольные стандартные с сеткой.	комплект	2
2	Мяч футбольный № 5	штук	20
3	Флаги для разметки футбольного поля	штук	4
4	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров	штук	4
5	Стойки для обводки	штук	20
6	Фишка для установления размеров площадки	штук	40
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
9	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
10	Насос универсальный для накачивания мячей	комплект	4
11	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	комплект	3
12	Тренажер «лесенка»	штук	2
13	Сетка для переноски мячей	штук	2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование								
N п/п	Наимено- вание	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки				
				Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				Первый год	Второй год	Третий год	До трёх лет	Свыше трёх лет
				Количество				
1	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	на группу	14	-	-	-	-
2	Мяч футбольный	штук	на группу	-	14	14	12	-

	(размер № 4)							
3	Мяч футбольный (размер №5)	штук	на группу	-	-	-	-	12

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
N п/п	Наименование	Ед. изм.	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1
2.	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	2	1	2	1
3.	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
6.	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1
7.	Свитер футбольный для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1
8.	Форма игровая(шорты и футболка)	Комплект	на обучающегося			1	1
9.	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1
10.	Футболка тренировочная с коротким рукавом	пар	на обучающегося	1	1	2	1
11.	Шорты футбольные	штук	на обучающегося	1	1	2	1
12.	Щитки футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1
13.	Бутсы футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1

6.3. Кадровые условия реализации Программы

В учреждении соблюдены требования к кадровым условиям реализации Программы спортивной подготовки, установленным ФССП по виду спорта «футбол».

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом

России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), и Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Созданы условия для непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей и иных работников учреждения через курсы повышения квалификации, участие в обучающих семинарах, участие в видео-конференциях, организацию методической помощи со стороны методической службы учреждения.

6.4. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников

1. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I-IV этап, М.2007.
2. Губа В.П., Лексаков А.В. Теория и методика футбола, М.2015.
3. Чирва Б.Г. Футбол, М. 2006
4. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов, М.2006.
5. Шон Грин. Программа юношеских тренировок. Н.Н. 2009.
6. Футбол: типовая учебно-тренировочная спортивной подготовки программа для ДЮСШ и СДЮШОР под общ. ред. М.А.Годика, Г.Л. Борознова, Н.В. Котенко, В.Н. Малышева, Н.А. Кулина, С.А.Российского, О.Б.Лапшина, А.А. Шамардина. 2011г.
7. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов 2010г.
8. Юный футболист: учебное пособие для тренеров под общей редакцией. А.П.Лаптева, А.А.Сучилина 1983г.
9. Осташов П.В. Прогнозирование способностей футболистов. М. 1982г.
10. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)

Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по футболу

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям по спортивным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж.
- 1.2. Опасные факторы:
 - травмы при падении на скользком грунте;
 - выполнение упражнений без разминки;
 - травмы при грубой игре и не выполнение требований судьи.
- 1.3. При занятиях футболом должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
- 1.4. После окончания занятий футболом принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2. Требования безопасности перед началом занятий по футболу.

- 2.1. Занятия по футболу проводятся на стадионах, футбольных полях и залах, имеющих размеры, отвечающие требованиям правил игры по футболу.
- 2.2. Преподаватель до начала занятий проверяет состояние, готовность, футбольного поля и наличие необходимого инвентаря. Проверяет прочность ворот, наличие посторонних предметов на поле.
- 2.3. Инструктирует участников по технике безопасности, правилами игры, безопасной технике отбора мяча.
- 2.4. При занятии в спортивном зале проверяет полы, на полах после влажной уборки играть запрещается.
- 2.5. Проводить занятия по футболу разрешается на полях с ровным покрытием (без ям, канав, камней, луж) защищенных от проезжих магистралей, загазованности и запыления.
- 2.6. Опоздавшие к началу занятия или игры не допускаются к ней.

3. Требования безопасности во время занятий по футболу.

- 3.1. На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания судьи, преподавателя, тренера, капитана команды.
- 3.2. Все занимающиеся обязаны быть в спортивной форме (спортивный костюм, майка, трусы), однотипной спортивной обуви и защитной экипировке.
- 3.3. Тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами футбола.
- 3.4. Занятия должны проходить под руководством тренера-преподавателя.
- 3.5. Во время занятий на футбольном поле не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травм. За воротами и в 10 метрах около них не должны находиться посторонние лица и спортсмены, занимающиеся другими видами спорта.

- 3.6. Во время проведения игр, учащихся должны соблюдать игровую дисциплину и порядок выполнения полученных заданий, соблюдать игровую дисциплину, не применять грубых и опасных приемов, вести игру согласно правил соревнований.
- 3.7. При выполнении прыжков, случайных столкновениях и падениях футболист должен уметь применять самостраховку.
- 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.
 - 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
 - 4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.
 - 4.3. При получении учащимся травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом родителям пострадавшего, при необходимости отправить в ближайшее лечебное учреждение.
- 5. Требования безопасности по окончании занятий.
 - 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
 - 5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь. 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Примерный план -график распределения программного материала для групп начальной спортивной подготовки первого года НП1 (4,5час. /неделя)

Содержание материала	Часы	Месяц											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1.Общая физическая подготовка	38	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	6	3
2.Специальная физическая подготовка													
3.Техническая подготовка	108	8,5	8,5	8,5	8,5	8,5	9,5	8,5	8,5	8,5	8,5	11,5	10,5
4. Интегральная подготовка	75	7	7	7	7	7	6	7	7	7	7	-	6
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5	-	0,5
6. Участие в спортивных соревнованиях	-												
7. Инструкторская и судейская практика	-												
8. Медицинский, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	2	1
9.*Самостоятельная работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в каникулярный период в объеме тренировочного плана	37,5 *					4,5 *				4,5 *		19,5 *	9*
9. .Всего часов	234	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	18	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	21

**Примерный план -график распределения программного материала для
групп начальной спортивной подготовки второго года НП2,НП3 (6
час. /неделя)**

Содержание материала	Часы	Месяц											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1.Общая физическая подготовка	50	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	10	2
2.Специальная физическая подготовка													
3.Техническая подготовка	143	12	12	12	12	11	11	12	12	12	12	14	11
4. Интегральная подготовка	103	9	9	9	9	9	9	10	9	9	10		11
5. Тактическая, теоретическая,	7	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1		1
6. Участие в спортивных соревнованиях													
7. Инструкторская и судейская практика													
8. Медицинский, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1	2	1
9.*Самостоятельная работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в каникулярный период в объеме тренировочного плана	50*					6*				6*		26*	12*
9. .Всего часов	312	26	26	26	26	24	24	28	26	26	28	26	26

**Примерный план–график распределения
программного материала для
тренировочных групп первого и второго
годов спортивной подготовки УТГ1, УТГ2
(10 час. /неделя)**

Содержание материала	Часы	Месяц											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1.Общая физическая подготовка	83	7	7	11	7	7	5	7	6	7	6	7	6
2.Специальная физическая подготовка	40	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5
3.Техническая подготовка	186	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	18	18
4. Интегральная подготовка	113	10	10	10	10	10	8	10	9	10	9	9	8
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
6. Участие в спортивных соревнованиях	40	4	4		4	4	4	4	4	4	4		4
7. Инструкторская и судейская практика	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1
8. Медицинский, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1
9.*Самостоятельная работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в каникулярный период в объеме тренировочного плана	82*					10*				10*		42*	20*
9. Всего часов	520	44	44	44	44	44	40	44	42	44	42	42*	46

**Примерный план–график распределения
программного материала для тренировочных
групп третьего и четвертого годов спортивной
подготовки УТГЗ, УТГ4-5 (12час. /неделя)**

Содержание материала	Часы	Месяц											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1.Общая физическая подготовка	82	6	7	6	7	6	6	7	7	7	7	10	6
2.Специальная физическая подготовка	66	5	6	6	6	5	5	6	5	5	6	6	5
3.Техническая подготовка	128	10	12	12	12	10	10	12	10	10	10	10	10
4. Интегральная подготовка	172	14	14	16	14	12	12	14	14	14	16	16	16
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	70	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	6	6
6. Участие в спортивных соревнованиях	44	5	4		4	4	4	4	4	5	5		5
7. Инструкторская и судейская практика	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	50	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5
9.*Самостоятельная работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в каникулярный период в объеме тренировочного плана	87*					12*						51*	24*
9. Всего часов	624	51	54	51	54	48	48	54	51	51	54	54	54