

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» (далее – ПСП) – программа поэтапной подготовки физических лиц по футболу, определяющая основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая Муниципальным автономным учреждением «Спортивная школа «Черноморец имени В.Г.Бут» на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – ФССП), утвержденного приказом Министерства спорта России от 19 января 2018 года № 34.

В ПСП используются следующие термины, определения, обозначения и сокращения:

**Футбол** – олимпийский вид спорта; предусматривает противоборство двух спортивных команд, играющих специальным мячом на размеченной площади стадиона, или спортивного зала соответствующих размеров.

**Футболист** – спортсмен, систематически занимающийся футболом, воспитывающий волевые качества и совершенствующий свое техническое мастерство, активно выступающий в спортивных соревнованиях по футболу.

**Спортивная подготовка** – 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, и осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки;

**Общая физическая подготовка (ОФП)** – часть процесса спортивной подготовки, которая направлена на совершенствование физических (двигательных) качеств, обеспечивающих эффективную технику и тактику игры.

**Физическая** подготовленность – совокупность количественных и качественных показателей, характеризующих способности к проявлению тех или иных физических (двигательных) качеств.

**Тактическая подготовка (ТакП)** – часть процесса спортивной подготовки, которая обеспечивает объем, разносторонность и эффективность игровых действий футболистов.

**Техническая подготовка (ТехП)** – часть процесса спортивной подготовки, которая преимущественно направлена на овладение техникой футбола и совершенствования в ней. Включает также и овладение техникой всех тех общеразвивающих и специальных упражнений, которые используются в тренировках футболистов.

**Спортивный резерв** – лица, проходящие спортивную подготовку в целях включения их в состав спортивных сборных команд Краснодарского края, а также в состав сборных команд Южного Федерального округа и Российской Федерации по футболу.

**Официальные физкультурные и спортивные мероприятия** – физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия, включенные в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края, муниципальных образований Краснодарского края;

**Правила спортивных соревнований по футболу** – официальный документ, регламентирующий условия и порядок проведения спортивных соревнований по футболу, права и обязанности участников, их секундантов, судей, тренеров и членов персонала. Разрабатываются высшими международными спортивными организациями.

**Положение о соревнованиях по футболу** – основной документ, определяющий условия и порядок организации и проведения соревнований по футболу: цели и задачи соревнования; организацию и руководство; место и сроки проведения; условия допуска участников и команд; характер соревнований и принцип определения спортивных результатов; судейство соревнований; награждение победителей; порядок и сроки подачи заявок. К Положению о соревнованиях могут быть приложены: точный или ориентировочный календарь соревнований; указания о времени и месте работы оргкомитета, мандатной и медицинской комиссий.

**Спортивные разряды и звания по футболу** – присваиваются спортсменам, выполнившим установленные нормы и требования на официальных спортивных соревнованиях. Спортивные разряды и звания присваиваются в соответствии с Положением о Единой Всероссийской спортивной классификации (далее – ЕВСК). При определении условий и требований к процессу спортивной подготовки в группах начальной подготовки и тренировочных (спортивной специализации) учитываются принципы системности, преемственности и вариативности.

**Принцип системности** предусматривает тесную связь содержания соревновательной деятельности и всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической, психологической, интегральной подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

**Принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, необходимость обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

**Принцип вариативности** предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного футболиста разнообразие тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной задачи при составлении программного материала для практических занятий.

Основным принципом тренировочной и соревновательной деятельности в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства является специализированная подготовка, в основе которой лежит учёт игровой функции (аплуа), индивидуальных особенностей и склонностей занимающихся, осуществляемый на основе универсальности процесса спортивной подготовки на предшествующих этапах.

Футбол (от англ. football, от foot – нога, ball – мяч) – командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника.

В футбол играют на поле с травяным или синтетическим покрытием, стандартные размеры поля 90-120 длина, 45-90 ширина. В игре участвуют две команды от 6 до 11 человек. Один человек в команде (вратарь) может играть руками в штрафной площади у своих ворот, его основной задачей является защита ворот. Остальные игроки тоже имеют свои задачи и позиции на нем. Защитники располагаются в основном на своей половине поля, их задача противодействовать нападающим игрокам противоположной команды. Полузащитники действуют в середине поля, их роль – помогать защитникам или нападающим, в зависимости от ситуации. Нападающие располагаются преимущественно на половине поля соперника, их основная задача – забивать голы.

Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважения к напарникам и соперникам, дисциплинированность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

Занимая ведущее место в общей системе физического воспитания, футбол в настоящее время является одним из самых доступных, популярны и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широки слоев населения.

Футбол – это командная игра со своими законами и правилами. Отличительными особенностями современного футбола является возросшая интенсивность игры и жесткая атлетическая борьба по всему полю. Эти особенности являются следствием не только рационализации техники и тактики, но прежде всего более высокого уровня физической работоспособности футболистов. Кроме того, в футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, свойственные всем видам спорта. Поэтому тренировочный процесс должен быть построен на основе этих закономерностей и принципов.

Тренеры готовят детей к футболу, в который они будут играть в профессиональных командах через 5-10 лет. Поэтому необходимо предвидеть, каким будет этот вид спорта в будущем, и готовить детей в соответствии с требованиями «футбола будущего». Элементам такой «игры будущего» нужно начинать учить с детства.

Основываясь на динамике развития игры в последние десятилетия, можно полагать, что футбол станет более скоростно-силовым:

- в нем увеличится число игровых эпизодов, в которых футболисты будут принимать мяч в условиях жесткого сопротивления соперника;

- уменьшится время на принятие решений;

- возрастет эффективность групповых действий в каждом игровом эпизоде и одновременно – эффективность индивидуальной игры в штрафных площадках соперников;

- станут намного более трудными действия игроков в начальной фазе атаки, так как повысится число попыток отобрать мяч именно в этой фазе;

- скоростная техника будет основным фактором решения игровых задач, особенно задач завершения атаки ударом по воротам.

Все это приведет к тому, что повысится значение скоростной техники и специальной физической подготовленности игроков, особенно таких специальных качеств, как быстрота реагирования и принятия решений в условиях дефицита времени, быстрота передвижения по полю, взрывная сила, координация движений. Развивать эти качества и способности нужно с детского и юношеского возраста.

Текущее состояние детско-юношеского футбола в России требует пересмотра организации работы с юными футболистами в детских спортивных школах, отказа от командного спортивного результата как основного критерия качества работы тренеров детских и юношеских команд. При этом несмотря на то, что командный результат не является характеристикой качества работы детского тренера, но команда, выходя на футбольное поле на очередную игру должна быть нацелена на достижение общекомандного результата. Высокая значимость спортивного командного результата как основного критерия качества работы детского тренера провоцирует форсирование подготовки футболиста, откровенное «натаскивание» детей на командный результат, отказ от подготовки отдельного футболиста. Этим наносится серьёзный вред индивидуальному развитию игрока в детском и юношеском возрасте, провоцируя отсутствие самостоятельности в принятии решения в отдельном игровом эпизоде, что становится особенно заметно на более поздних этапах подготовки и лимитирующим фактором, практически не поддающимся коррекции на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

В будущем времени особенно востребованными окажутся игроки, индивидуальное техническое мастерство которых позволит им эффективно контролировать мяч в насыщенных соперниками зонах поля.

Таким образом, прежде чем хорошо играть в футбол, нужно освоить технические приемы, научиться соединять разные приемы в связки и комбинации, необходимые для решения задач каждого игрового эпизода. И наконец, рассматривать игру как набор игровых эпизодов в соответствии со стратегией, предложенной тренером.

Обучение технике в учреждении – сродни обучению грамоте в общеобразовательной школе. Прежде чем хорошо играть, нужно освоить технические приемы, научиться соединять разные приемы в связки и комбинации, необходимые для решения задач каждого игрового эпизода. И наконец, рассматривать игру как набор игровых эпизодов в соответствии со стратегией, предложенной тренером.

Тренер должен понимать, что мальчик (девочка) – это не уменьшенная копия мужчины (женщины). У детей есть своя специфическая психология, особый род взаимоотношений с партнерами, особенности протекания физиологических и биохимических процессов. Именно поэтому тренировки юных футболистов не должны быть уменьшенными копиями тренировок взрослых спортсменов.

Основной показатель работы Спортивной школы – стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовленности (по истечении каждого года), вклад в подготовку: молодежного и основного составов Футбольного клуба «Черноморец», участвующих в Первенстве России и Кубке России, сборных команд Краснодарского края, Южного Федерального округа, России, результаты участив региональных, межрегиональных, всероссийских спортивных соревнованиях.

**Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда – основное условие «пребывания» занимающихся в Спортивной школы.**

В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах могут компенсировать более низкие в других). ПСП определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта «футбол», содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

**1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Спортивная подготовка – 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. Тренировочный процесс осуществляется согласно государственному заданию на оказание государственных услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с ПСП.

**Этап начальной подготовки (НП).** На этап начальной подготовки в спортивную школу зачисляются лица, желающие заниматься футболом, имеющие подтверждение врача-педиатра об отсутствии противопоказаний к занятиям футболом и выполнившие приемные нормативы по общефизической подготовке в результате индивидуального отбора. Перевод по годам подготовки этапа начальной подготовки осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

На этом этапе идёт работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, расширение круга технических приемов футбола, изучение основ правил игры в футбол, обучение основам тактики игры. В конце этапа проводится экспертная оценка игровых умений и навыков. По результатам экспертизы делается первичный прогноз о наличии способностей у каждого ребенка к футболу.

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (ТЭ).**

Этап делится на периоды: начальной специализации и углубленной специализации. Общий срок обучения на данном этапе составляет 5 лет. Этап формируется на основе индивидуального отбора из числа юных спортсменов, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам подготовки тренировочного этапа осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Основными задачами этапа начальной специализации являются гармоничное формирование организма занимающихся, укрепление здоровья, развитие физических качеств в соответствии с возрастными периодами, изучение правил игры в футбол, овладение основами техники и тактики футбола. На этапе углубленной специализации происходит закрепление технической и расширение тактической подготовленности футболистов

**Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).** К занятиям на этом этапе допускаются лица, прошедшие процедуру индивидуального отбора, либо спортсмены, успешно завершившие тренировочный этап и выполнившие нормативы тестов по общей и специальной подготовленности. По своему характеру, средствам, методам и организации тренировок процесс спортивной подготовки на этом этапе отражает характер работы по подготовке основного состава Футбольного клуба «Черноморец». Основным критерием комплектования групп служат результаты выполнения нормативных требований.

**Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)**. На этом этапе осуществляется освоение молодыми игроками специфики подготовки квалифицированных футболистов по параметрам соревновательных и тренировочных нагрузок, физическим и психическим напряжением. Это связано с переходом на качественно новый уровень подготовленности по всем параметрам тренировки, что обеспечивает более успешную адаптацию к требованиям спота высших достижений.

**Общая схема реализации системы многолетней подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Продолжительность этапов (в годах)** | **Основная задача этапа** | **Требования по спортивной подготовленности** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| Этап начальной подготовки | 3 | Базовая подготовка и определение избранного вида спорта для дальнейшей специализации | Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта футбол; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта футбол. |
| Тренировочный этап | 5 | Специализация и углубленная тренировка в футболе | Повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта футбол; формирование спортивной мотивации; укрепление здоровья спортсменов. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | Совершенствование спортивного мастерства | Повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья спортсменов |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений |  | Достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации, повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях |

**Основные требования ПСП.**

**1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Продолжитель ность этапов (в годах)** | **Возраст для зачисления в группы (лет)** | **Количество лиц (человек)** | **Максимальная наполняемость групп (человек)** |
| Этап начальной подготовки | 3 | 7 | 12-14 | 25 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 10 | 12-14 | 25 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 14 | 2-6 | 25 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 16 | 1-4 | 25 |

Максимальная наполняемость групп установлена с учетом правил проведения официальных соревнований и в соответствии с заявочным листом для участия в них (приказ Министерства спорта России «Об установлении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»).

**1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки по виду спорта «футбол»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы спортивной подготовки** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | | |
| **Начальной подготовки** | | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | **Этап высшего спортивного мастерства** |
| **1 год** | **свыше года** | **до двух лет** | **свыше двух лет** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Общая физическая подготовка (%) | 13-17 | 13-17 | 13-17 | 13-17 | 4-6 | 9-11 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 4-6 | 4-6 | 9-11 | 9-11 | 9-11 | 4-6 |
| Техническая подготовка (%) | 35-45 | 35-45 | 26-34 | 18-23 | 13-17 | 13-17 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 9-11 | 9-11 | 9-11 | 9-11 | 13-17 | 9-11 |
| Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%) | 22-28 | 22-28 | 26-34 | 31-39 | 35-45 | 39-51 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 4-6 | 4-6 | 5-8 | 5-8 | 8-10 | 8-10 |

Данная программа по футболу реализует на практике принципы непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп детей и подростков при занятиях футболом и физической культурой в целом: от формирования устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом до достижения уровня сборных команд России и демонстрации высоких результатов во всероссийских официальных соревнованиях. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств.

**1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «футбол»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды соревнований (игр)** | **Этапы в годы спортивной подготовки** | | | | | |
| **Начальной подготовки** | | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | **Этап высшего спортивного мастерства** |
| **1 год** | **свыше года** | **до двух лет** | **свыше двух лет** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Контрольные | 1 | 1 | 1 | - | - | - |
| Отборочные | - | - | - | - | - | - |
| Основные | - | - | - | 1 | 1 | 1 |
| Игры | 22 | 22 | 25 | 28 | 35 | 48 |

Для участия в спортивных соревнованиях обязательно выполнение следующих требований:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «футбол»;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно ЕВСК и правилам вида спорта «футбол»;

- 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.

Спортсмен направляется на спортивные соревнования, в соответствии с содержащимся в ПСП планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, при наличии положения (регламента) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

**1.4. Режим тренировочной работы на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование этапа спортивной подготовки** | **Период подготовки** | **Максимальный режим тренировочной нагрузки (час/неделю)** |
| Этап начальной подготовки | до года | 6 |
| свыше года | 9 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | до двух лет | 12 |
| свыше двух лет | 16 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | весь период | 21 |
| Этап высшего спортивного мастерства | весь период | 24 |

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач этапа подготовки. Обще годовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с групп тренировочного этапа периода углубленной специализации, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового тренировочного плана. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового тренировочного плана каждой группы был выполнен полностью.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации ПСП с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении боле одного тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 астрономических часов.

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

Для прохождения спортивной подготовки допускаются лица, получившие, в установленном законодательством Российской Федерации порядке, медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий футболом. Многолетний процесс физического воспитания и спортивной тренировки в спортивной школе ведется с учетом возрастных особенностей развития детей, уровня их подготовленности, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков, а также специфики вида спорта «футбол». Одним из основных условий высокой эффективности системы подготовки спортсменов заключается в строгом учете возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей.

**1.6. Предельные тренировочные нагрузки**

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапный норматив** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | | |
| **этап начальной подготовки** | | **тренировочный этап** | | **этап совершенствования спортивного мастерства** | **этап высшего спортивного мастерства** |
| **до года** | **свыше года** | **до двух лет** | **свыше двух лет** |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 16 | 21 | 24 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 5 | 7 | 9 | 10 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 624 | 832 | 1092 | 1248 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 208 | 260 | 364 | 468 | 520 |

Тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам (осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп при соблюдении следующих условий:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы. Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

**Перечень тренировочных сборов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | | | **Вид тренировочных сборов** | | | **Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)** | | | | | | | | | **Оптимальное число участников сбора** | | |
| **Этап начальной подготовки** | | | **Тренировочный этап** | | | **этап совершенствования спортивного мастерства** | **этап высшего спортивного мастерства** | |
| **1** | | | **2** | | | **3** | | | **4** | | | **5** | **6** | | **7** | | |
| **1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1.1.** | По подготовке к международным спортивным соревнованиям | | | | - | | | 18 | | 21 | | | 21 | | | Определяется МАУ «СШ «Черноморец им. В.Г.Бут»» | |
| **1.2.** | По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | | | | - | | | 14 | | 18 | | | 21 | | | Определяется МАУ «СШ «Черноморец им. В.Г.Бут»» | |
| **1.3.** | По подготовке к другим всероссийским соревнованиям | | | | - | | | 14 | | 18 | | | 18 | | | Определяется МАУ «СШ «Черноморец им. В.Г.Бут»» | |
| **1.4** | По подготовке к официальным соревнованиям Краснодарского края | | | | - | | | 14 | | 14 | | | 14 | | | Определяется МАУ «СШ «Черноморец им. В.Г.Бут» | |
| **2. Специальные тренировочные сборы** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **2.1** | | По общей физической или специальной физической подготовке | | - | | | 14 | | | | 18 | | | 18 | | | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку |
| **2.2** | | Восстановительные | | - | | | До 14дней | | | | | | | | | | Определяется МАУ «СШ «Черноморец им. В.Г.Бут» |
| **2.3** | | Для комплексного медицинского обследования | | - | | | До 5 дней, но не более 2 раз в год | | | | | | | | | | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| **2.4** | | В каникулярный период | | До 21 дня подряд и не более 2 раз в год | | | | | | | - | | | - | | | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |

**1.7. Объем соревновательной деятельности**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст (лет)** | **Продолжительность игры** | **Поле** | **Ворота** | **Мяч** | **Составы** | **Замены** | **Кол-во игр** | **Примечание** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **9 лет** | 2х20′ + 10′ перерыв | 40х20 м | 3х2 | 4 | 6х6 + вратарь | Не ограничены | Товарищеские игры и турниры одногодков | 2 состава, без офсайда |
| **10 лет** | 2х20′ + 10′ перерыв | 60х40 м | 3х2 | 4 | 7х7 + вратарь |  |  | 2 состава, без офсайда |
| **11 лет** | 2х25′ + 10′ перерыв | 65х45 м | 5х2 | 4 | 8х8 + вратарь |  | До 20 офиц. игр | 2 состава, с офсайдами |
| **12 лет** | 2х30′ + 10′ перерыв | 65х45 м | 5х2 | 5 | 8х8 + вратарь |  | До 20 офиц. игр | 2 состава, с офсайдами |
| **13 лет** | 2х30′ + 10′ перерыв | Стандарт | Стандарт | 5 | 11х11 |  | До 30 офиц. игр | Состав, с офсайдами |
| **14 лет** | 2х35′ + 10′ перерыв | Стандарт | Стандарт | 5 | 11х11 | Согласно правил | До 30 офиц. игр | Состав, с офсайдами |
| **15 лет** | 2х40′ + 10′ перерыв | Стандарт | Стандарт | 5 | 11х11 | Согласно правил | До 30 офиц. игр | Состав, с офсайдами |
| **16 лет** | 2х40′ + 15′ перерыв | Стандарт | Стандарт | 5 | 11х11 | Согласно правил | До 40 офиц. игр | Состав, с офсайдами |
| **17 лет** | 2х40′ + 15′ перерыв | Стандарт | Стандарт | 5 | 11х11 | Согласно правил | До 40 офиц. игр | Состав, с офсайдами |
| **18 лет** | 2х45′ + 15′ перерыв | Стандарт | Стандарт | 5 | 11х11 | Согласно правил | До 45 офиц. игр | Состав, с офсайдами |
| **Молодёжь** | 2х45′ + 15′ перерыв | Стандарт | Стандарт | 5 | 11х11 | Согласно правил | До 45 офиц. игр | Состав, с офсайдами |

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

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовкой**

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

**Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование спортивной экипировки** | **Единица измерения** | **Количество изделий** |
| 1 | Манишка футбольная | штук | 14 |

**Спортивная экипировка, передаваемой в индивидуальное пользование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Наименование** | **Единица измерения** | **Расчетная единица** | **Этапы спортивной подготовки** | | | | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | | **Этап высшего спортивного мастерства** | |
| **Кол-во** | **Срок эксплуа тации (мес.)** | **Кол-во** | **Срок эксплуа тации (мес.)** | **Кол-во** | **Срок эксплуа тации (мес.)** | **Кол-во** | **Срок эксплуа тации (мес.)** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** |
| 1 | Бутсы футбольные | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 12 | 1 | 6 | 1 | 6 |
| 2 | Гетры футбольные | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 6 | 2 | 6 | 2 | 6 |
| 3 | Перчатки вратарские | пар | на занимающегося вратаря | - | - | 1 | 12 | 1 | 6 | 1 | 6 |
| 4 | Рейтузы для вратаря | пар | на занимающегося вратаря | - | - | 1 | 12 | 1 | 12 | 1 | 12 |
| 5 | Свитер для вратаря | пар | на занимающегося вратаря | - | - | 1 | 12 | 1 | 6 | 1 | 6 |
| 6 | Трусы футбольные | пар | на занимающ егося | - | - | 2 | 6 | 2 | 6 | 2 | 6 |
| 7 | Футболка | штук | на занимающ егося | - | - | 2 | 12 | 2 | 12 | 2 | 12 |
| 8 | Щитки футбольные | пар | на занимающ егося | - | - | 1 | 12 | 1 | 6 | 1 | 6 |

**1.9. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Этапы спортивной подготовки** | **Требования по спорт. подготовке** | **Возраст для зачисления в группы (лет)** | | **Наполняемость групп (чел.)** | |
| **мин.** | **макс.** | **мин.** | **макс.** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| Этап начальной подготовки | до года | Выполнение нормативов по физической и технической подготовке | 7 | 12 | 12 | 25 |
| свыше года | Выполнение нормативов по физической и технической подготовке | 7 | 12 | 12 | 25 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1 г. | Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТакП, ТехП, III юношеский разряд | 10 | 14 | 12 | 25 |
| 2 г. | Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТакП, ТехП, III юношеский разряд | 10 | 14 | 12 | 25 |
| 3 г. | Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТакП, ТехП | 12 | 16 | 12 | 25 |
| 4 г. | Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТакП, ТехП, | 13 | 16 | 12 | 25 |
| 5 г. | Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТакП, ТехП, | 14 | Без ограничений | 12 | 25 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТакП, ТехП, | 16 | Без огранич ений | 6 | до 25 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТакП, ТехП, | 18 | Без огранич ений | 4 | до 25 |

Спортивные разряды присваиваются за выполнение требований и норм Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) по результатам официальных соревнований.

**1.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.**

Индивидуальная спортивная подготовка занимающихся Центра подготовки планируется тренером в объеме не более 10% от общего объема тренировочного плана на тренировочном этапе, и не более 15% общего объема тренировочного плана на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

**1.11. Структура годичного цикла**

Годичный план подготовки юных футболистов должен содержать:

- реальные объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

- рациональное соотношение программного материала на этапах, макроциклах, мезоциклах и микроциклах каждого года многолетней подготовки.

Планирование годичных циклов спортивной подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы, макроциклы.

***Микроциклом*** называют совокупность некоторых тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Длится микроцикл, как правило, одну неделю (7 дней).

В спортивной практике встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (обще подготовительный), контрольно-подготовительный (модельный и специально-подготовительный), подводящий, восстановительный и соревновательный.

Основными внешними признаками микроцикла является наличие двух фаз – стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

***Мезоцикл*** – это структура средних циклов тренировки, включающий относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезо структура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (однородных) в единой последовательности (как правило в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило в соревновательном периоде).

***Макроцикл*** тренировки предполагает три последовательные фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В футболе, в частности, следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три и более соревновательных периодах. Необходимости индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

Рекомендуется использовать две разновидности годичных планов, которые существенно различаются по своей структуре. Первая разновидность предназначена для использования на этапе начальной подготовки. На этом этапе для детей младшего возраста официальные соревнования не предусмотрены, и поэтому в планах нет жестко заданных по продолжительности подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Большой разницы в структуре нагрузок в разных частях года может не быть. Вместе с тем, на структуру нагрузок годичного плана для футболистов этого возраста влияет климатический фактор. Поэтому в теплые месяцы года, когда есть площадки с удовлетворительным травяным покрытием, объем средств технической подготовки должен быть запланирован наибольшим. В зимнее время, когда в большинстве случаев занятия проводятся в помещениях, преобладают упражнения общей физической подготовки.

Вторая разновидность годичных планов содержит рекомендации для заключительных этапов многолетней подготовки. У футболистов, тренирующихся на этих этапах, тренировочная и соревновательная деятельность проводится в соответствии с «Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий по футболу на очередной год».

Годовой план подготовки составляется для каждой тренировочной группы в соответствии с режимом тренировочной работы. В годовом плане детально излагается содержание тренировки с учетом поставленных задач, возраста занимающихся и их подготовленности, календаря соревнований. В планировании особенно важно учитывать режим учебы в общеобразовательной школе (динамику учебной нагрузки, экзамены, каникулы). Каждый тренировочный год, или большой цикл тренировки, разделен на периоды: подготовительные, соревновательный и переходный, а периоды, в свою очередь, разделены на мезоциклы, микроциклы. Такая система многолетней спортивной подготовки позволяет целенаправленно осуществлять тренировочный процесс, который на каждом из этапов имеет свою специфику, обусловленную, прежде всего, возрастными и индивидуальными особенностями спортсменов. Необходимо помнить, что начиная с тренировочного этапа (периода углубленной специализации), в годичном цикле занятий выделяются вышеперечисленные три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный и соревновательный периоды делятся на отдельные этапы, имеющие свои специфические задачи, структуру, содержание и динамику тренировочной нагрузки.

Задача **подготовительного периода** состоит в том, чтобы обеспечивать разностороннюю физическую подготовку футболистов и на этой основе совершенствовать технико-тактическую подготовку для успешного выступления в соревнованиях. Тренировки в этом периоде должны носить разнообразный характер, как по содержанию, так и по нагрузкам.

Подготовительный период делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Основная направленность тренировки на **общеподготовительном этапе** характеризуется созданием и совершенствованием предпосылок, на базе которых достигается спортивная форма. Физическая подготовка на этом этапе направлена на повышение функциональных возможностей организма и развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости). Техническая и тактическая подготовка направлена на восстановление двигательных навыков и тактических умений, совершенствование их и освоение новых.

Тренировочный процесс на **специально-подготовительном этапе** направлен на непосредственное становление спортивной формы. На этом этапе совершенствуются физические качества и функциональные возможности футболистов с учетом специфики игры, а также решаются задачи дальнейшего совершенствования технико-тактической подготовленности. Постепенно повышается доля тренировочных игр, но они не должны подменять тренировочный процесс.

У футболистов **соревновательный период** продолжается 5-6 месяцев. Это обстоятельство вызывает определенные трудности в планировании тренировочного процесса.

Рекомендуются в соревновательном периоде предусматривать промежуточный и подготовительный этапы, продолжительностью 5-6 недель. Его целесообразно проводить в спортивно-оздоровительном лагере на тренировочных сборах. Необходимо широко использовать общеподготовительные упражнения для создания специального фундамента, на котором будет поддерживаться высокий уровень подготовленности до конца периода. Физическая подготовка в этом периоде направлена на обеспечение ее наивысшего уровня и удержании на протяжении всего соревновательного периода. Техническая подготовка – на совершенствование ранее изученных приемов, умение применять их в соревнованиях, в различных игровых условиях. Тактическая подготовка должна создавать высокий уровень тактического мышления игроков в различных ситуациях, их взаимопонимание в линиях, овладение различными тактическими комбинациями.

**Переходный период** начинается по окончании соревнований. В этом периоде осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема и интенсивности к менее интенсивным нагрузкам. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание физической подготовленности. Основными средствами являются пробежки в лесу, баскетбол, плавание, лыжи, теннис, волейбол, подвижные игры и другие физические упражнения. Кроме того, решаются задачи устранения недостатков в технической и тактической подготовленности, отмеченные в процессе соревнований.

Активное занятие физическими упражнениями позволяет избежать резкого снижения спортивной формы

Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла

**Примерный тренировочный план на 52 недели тренировочной и соревновательной деятельности футболистов спортивной школы (в часах)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы, годы подготовки** | **Этапы и периоды подготовки** | | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации** | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | **Этап высшего спортивного мастерства** |
| **Разделы подготовки** |  |  |  |  |
| **До года** | **Свыше года** | **До двух лет** | **Свыше двух лет** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| Общая физическая подготовка | 41 | 55 | 60 | 81 | 32 | 75 |
| Специальная физическая подготовка | 12 | 21 | 45 | 57 | 65 | 33 |
| Техническая подготовка | 120 | 132 | 140 | 143 | 96 | 108 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 28 | 32 | 42 | 56 | 120 | 91 |
| Технико-тактическая (интегральная) подготовка | 85 | 95 | 122 | 212 | 312 | 406 |
| Участие в спортивных соревнованиях | 18 | 21 | 37 | 45 | 63 | 73 |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | 4 | 9 | 10 |
| Контрольные испытания (приемные и переводные) | 8 | 8 | 8 | 6 | 4 | 4 |
| Медико-восстановительные мероприятия | - | - | 14 | 20 | 27 | 32 |
| Общее количество часов без спортивно-оздоровительного лагеря (в год) | 312 | 364 | 468 | 624 | 728 | 832 |

**2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

Основная цель многолетнего тренировочного процесса в спортивной школе – подготовить высококвалифицированных футболистов, способных в составе команды бороться за самые высокие места на российских и международных соревнованиях.

В основе многолетней подготовки футболистов лежат принципы спортивной подготовки, свойственные всем видам спорта, принципы подготовки в спортивных играх и специфические принципы подготовки футболистов.

Система подготовки спортивного резерва основывается на следующих положениях:

1. Целевая направленность подготовки юных футболистов на достижение в будущем высшего спортивного мастерства.

2. Уровень подготовленности юных футболистов на каждом этапе многолетней подготовки должен реализовываться в соревновательных достижениях. При этом на первых двух этапах ведущими являются соревновательные достижения личности. Такие, например, как стремление юного игрока побеждать соперника в любом игровом эпизоде, быть лидером, не опускать руки, если команда проигрывает.

3. В физической подготовке юных футболистов должно быть такое сочетание тренировочных средств, которое обеспечивало бы соразмерность в развитии разных физических качеств. Реализация установки на соразмерность позволит сбалансировать эффективность энергетических механизмов юных спортсменов в зависимости энергетических требований конкретных упражнений.

4. Содержание тренировки на каждом этапе должно обеспечивать перспективное опережение формирования спортивно-технических умений и навыков. Юные футболисты должны постепенно овладевать умениями и навыками в режиме, необходимом для успешной соревновательной деятельности в будущем.

5. Для каждого этапа многолетней подготовки должен быть реализован дифференцированный подход в планировании нагрузок, который заключается в оптимальном соотношении командных, групповых и индивидуальных упражнений в каждом тренировочном занятии.

В спортивной школе разрабатываются перспективные (на олимпийский цикл), текущие (на календарный год) и оперативные (на каждый месяц, микроцикл и отдельные занятия) планы.

Для проведения тренировочного занятия необходим конспект, в котором тренер отмечает какие, как и в какой последовательности выполняются избранные им упражнения. Конспект состоит из общей характеристики, задач, подлежащих решению, и трех практических частей.

Часть первая – подготовительная (разминка). В ней решению подлежат две задачи. Первая – подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную и др.) к предстоящей работе. Вторая – создать психологический настрой на эффективное решение задач основной части занятия. Поэтому в первой части разминки используют общеразвивающие упражнения, а во второй – настроечные упражнения.

Часть вторая – основная. В этой части занятия решению подлежит основная его задача – обучение или совершенствование технических приемов футбола, освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий, развитие физических качеств. Используются для этого подводящие и основные специализированные упражнения.

Часть третья – заключительная (заминка). Задача – создание условий для развертывания восстановительных процессов.

Можно использовать и более сложную структуру тренировочных занятий:

1. Разминка.

2. Обучение технике игровых приемов стандартных условиях (школа техники футбола).

3. Обучение умениям применять эти приемы в различных игровых ситуациях (школа тактики футбола).

4. Игра в футбол с заданиями и ограничениями (по времени, числу игроков, размеров площадки, наличию зон, в которых что-то можно или нельзя делать).

5. Игра по правилам футбола.

6. Развитие базовых физических качеств (для младших юношей) и совершенствование этих качеств (для старших юношей).

7. Заминка.

Можно проводить занятия, планируя упражнения в каждой части тренировки. И тогда в тренировке будет 7 частей. Можно сузить программу занятия, пойти по другому пути и после разминки (1-я часть занятия) использовать упражнения для обучения технике игровых приемов в стандартных условиях (2-я часть занятия), затем поиграть в футбол с заданиями (4-я часть занятия) и закончить тренировку заминкой (7-я часть занятия). В этом случае тренировка будет состоять из 4-х частей. Можно в тренировке обойтись вообще без традиционной разминки (бег, общеразвивающие упражнения и т.д.) и выполнять вместо нее с пониженной интенсивностью основные технические приемы, которые изучались на предшествующих тренировочных занятиях

**2.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.**

Вся ответственность по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований на футбольном поле, спортивном зале, спортивной площадке возлагается на тренера.

**Общие требования безопасности:**

1. К занятиям по футболу допускаются лица, имеющие медицинский допуск к тренировочному процессу и прошедшие инструктаж по технике безопасности.

2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

3. При проведении тренировочных занятий по футболу возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушении правил поведения на стадионе и в спортивном зале, при падении на скользкой площадке; при нахождении в зоне удара; при наличии посторонних предметов на поле и в непосредственной близости; при слабо укрепленных воротах; при игре без спортивной экипировки (щитки, бутсы)

4. Тренировочные занятия по футболу должны проводиться в спортивной экипировке, предусмотренной правилами игры.

5. При проведении занятий по футболу, на стадионе (в спортивном зале) должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

6. Тренер и спортсмены обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

7. О каждом несчастном случае тренер обязан немедленно сообщить администрации спортивной школы, оказать первую помощь пострадавшему.

8. В процессе занятий тренер и спортсмены должны соблюдать правила проведения занятий по футболу, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний по технике безопасности.

**Требования безопасности перед началом тренировочных занятий:**

1. Перед началом занятия занимающиеся должны надеть спортивную форму и обувь по погоде и в зависимости от места занятий и проверить площадку на наличие посторонних предметов. Снять посторонние предметы и украшения (кольца, цепочки, крестики, часы и т.п.)

2. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

3. Тренер должен проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования, проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу. **Требования безопасности во время тренировочных занятий:**

1. Начинать тренировку (игру), делать остановки в тренировке (игре) и заканчивать тренировку (игру) только по команде тренера, строго выполнять правила игры.

2. Соблюдать дисциплину, избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков, не применять грубых и опасных приемов.

3. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера.

4. Использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством тренера.

5. Выполнять упражнения, которые определены тренером.

6. При плохом самочувствии или получении травмы занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

**Требования безопасности по окончании тренировочных занятий:**

1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

2. Тщательно проветрить спортивное помещение (при необходимости).

**Требования безопасности в аварийных ситуациях:**

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

2. При получении спортсменами травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации спортивной школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать спортсменов из спортивного объекта через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации спортивной школы и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

**2.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок определяются с учетом пунктов 1.3, 1.4, 1.6, 1.7 настоящей ПСП.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков. Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношения общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта футбол способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) Непрерывность тренировочного процесса.

Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени. Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки. Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях. Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

5) Цикличность тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны. Основными формами тренировочного процесса в Центре подготовки являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, тренировочные и товарищеские игры, тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере и на тренировочных сборах, восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Оценка тренировочных занятий по нагрузке зависит от их содержания, продолжительности и интенсивности:

Малая нагрузка – занятие продолжительностью 45-90 минут с уменьшенной интенсивностью.

В физическую подготовку входят общеразвивающие упражнения на гибкость и координацию.

В техническую подготовку – упражнения по совершенствованию в технике (без единоборства и больших перемещений).

В тактическую подготовку – упражнения на взаимодействия вдвоем, в троем, в линиях, игры в уменьшенных составах (5х5, 6х6, 7х7, 8х8).

Средняя нагрузка – занятие продолжительностью 1,5-2 часа со средней плотностью и умеренной интенсивностью.

В физическую подготовку включаются упражнения на ловкость, силу (с достаточным интервалом отдыха) и выносливостью (средние дистанции).

В техническую подготовку – упражнения по совершенствованию в технике (в единоборстве, в игровых взаимодействиях).

В тактическую подготовку – упражнения по разучиванию новых комбинаций, игровых упражнений 3х2, 4х3, 4х2 и т.д., обычные двусторонние игры в комплексном занятии.

Большая нагрузка – занятие продолжительностью 2-3 часа с плотностью до 90% и высокой интенсивностью.

По физической подготовке в него входят все скоростные упражнения, упражнения по развитию общей и специальной выносливости, силовые упражнения с высокой интенсивностью и большим количеством повторений.

По технической подготовке – специальные упражнения, выполняемые на максимальной (около предельной) скорости со значительным перемещением.

По тактической подготовке – упражнения сверх соревновательной насыщенности: игровые упражнения со специальными заданиями (постоянное перемещение, держание своего игрока, ограниченное число касаний и т.д.), игры в уменьшенных составах на большой площадке.

Специальные тренировочные и товарищеские игры в основном характеризуются большими нагрузками. Более объективная оценка величины нагрузки возможна по тем физиологическим сдвигам, которые происходят в организме футболистов. В тренировочных группах 3-5 годов подготовки, группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства рекомендуется величину нагрузки определять по пульсу.

**Трем уровням нагрузки соответствуют следующие пульсовые зоны:**

Большая нагрузка – свыше 145 сердечных сокращений;

Средняя нагрузка – от 80 до 145 сердечных сокращений;

Малая нагрузка – до 80 сердечных сокращений.

Смоделированные виды нагрузок по их пульсовой стоимости с учетом интенсивности и объема сведены в таблице. Необходимо отметить, что по физиологическому воздействию однородные величины нагрузки можно получать за счет увеличения частоты сердечных сокращений (интенсивности) или длительности тренировочного занятия.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Средний пульс (уд/мин)** | **Интенсивность (%)** | **Длительность тренировочного занятия (мин.)** | **Величина нагрузки (количество сердечных сокращений)** | **Наименование нагрузки** |
| 175 | 87 | 120 | 21000 | Большая |
| 90 | 15750 | Большая |
| 60 | 10500 | Средняя |
| 30 | 5250 | Малая |
| 165 | 79 | 150 | 24750 | Большая |
| 120 | 19800 | Большая |
| 90 | 14850 | Большая |
| 60 | 9900 | Средняя |
| 30 | 4950 | Малая |
| 150 | 66 | 150 | 22500 | Большая |
| 120 | 18000 | Большая |
| 90 | 13500 | Средняя |
| 60 | 9000 | Средняя |
| 30 | 4500 | Малая |
| 130 | 50 | 180 | 23400 | Большая |
| 150 | 19500 | Большая |
| 120 | 15600 | Большая |
| 90 | 11700 | Средняя |
| 60 | 7800 | Малая |
| 30 | 3900 | Малая |

**Оценка величины тренировочной нагрузки**

**2.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Цель подготовки резервов высококвалифицированных футболистов состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в группы спортивного совершенствования, а в последствии в команды высших разрядов по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга, в сфере спорта высших достижений (клубные команды, сборные команды России).

Необходимым условием для решения задач, стоящих перед Центром подготовки, является качественное планирование. Оно позволяет определить содержание многолетнего процесса подготовки, основные направления деятельности, эффективные средства и методы тренировочного процесса. При планировании спортивных результатов необходимо учитывать: задачи тренировочной группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

Спортивный результат – результат участия в официальных спортивных соревнованиях.

Планирование спортивного результата осуществляется ежегодно для каждой возрастной группы (команды) и основывается на следующих аспектах:

- отбор игроков и распределение их по амплуа;

- определение игроков основного состава;

- подбор общекомандных, групповых и индивидуальных действий в различных фазах игры в ходе подготовительных и контрольных игр.

- качество предварительной подготовки;

- наличие или отсутствие травмированных игроков;

- результаты тестирований и контрольных игр с потенциальными соперниками.

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

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;

- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;

- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;

- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;

- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;

- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;

- совершенствование быстроты реагирования;

- совершенствование специальных умений и навыков;

- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;

- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;

- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;

- этапные комплексные обследования;

- углубленные комплексные обследования;

- обследования соревновательной деятельности.

**2.6. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

**Этап начальной подготовки**

*Основной принцип тренировочной работы* – универсальность подготовки занимающихся.

*Основная цель тренировки:* утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники.

*Задачи этапа начальной подготовки (далее – НП):*

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата;

- формирование у детей стойкого интереса к футболу и спорту;

- выявление детей, талантливых по отношению к спортивным играм и к футболу;

- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей;

- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, гибкости;

- освоение базовых технических приемов игры;

- подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки;

- обучение умению тренироваться.

Основным критерием комплектования групп служат результаты выполнения нормативных требований – приемных и контрольных нормативов.

*Факторы ограничивающие нагрузку:*

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;

- возрастные особенности физического развития;

- недостаточный общий объем двигательных умений.

*Основные средства:*

- подвижные игры и игровые упражнения;

- общеразвивающие упражнения;

- элементы акробатики и само страховки (кувырки, равновесие, стойки, перекаты, группировки);

- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

- скоростно-силовые упражнения отдельные и в виде специальных комплексов;

- гимнастические упражнения для развития силовой и скоростно-силовой подготовки;

- введение в школу техники футбола;

- комплексы упражнения для индивидуальной тренировки (занятия дома и самостоятельно).

*Основы методы выполнения упражнений:* игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

*Основные направления тренировки*. Одним из реальных путей достижений высоких спортивных результатов считается ранняя специализация, т.е., попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительный результат. Ранняя специализация и низкая ОФП, как правило, дают первоначальный рост спортивно-технических результатов, а затем рост сменяется, как правило, застоем. Поэтому целесообразно отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап НП один из наиболее важных, поскольку на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. У детей этого возраста существует отставание в развитие вегетативных функций организма.

В группах НП, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений, должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий футболом.

Также на этапе НП необходимо выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подготовительных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных занятий) с учетом подготовки спортсменов. Тем самым, достигая единства общей и специальной физической подготовки.

На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный), так как сам этап НП является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

*Особенности тренировочного процесса.* Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успехов в футболе. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладеть основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники проводится в облегченных условиях.

Одной из задач на первом году является овладением основами техники избранного вида спорта. При этом процесс должен проходить концентрировано, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отводить 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствуют более успешному формированию и закрепления двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнения соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку (специализированные игровые методы обучения).

*Методика контроля*. Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовленности осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью общей и специальной физической подготовки проверяется с помощью нормативов для зачисления в группы на этапе НП, которые представлены тестами, характеризующие уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытание на скорость, во второй – на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют одинаковым условиям в контроле. А именно, время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка. Контрольные испытания лучше проводить в соревновательной обстановке.

*Врачебный контроль* за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование 2 раза в год;

- медицинское обследование перед соревнованиями;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;

- санитарно-гигиенический контроль к месту занятий, к одежде и обуви;

- контроль за выполнением рекомендаций по состоянию здоровья, режиму тренировочных занятий и отдыху.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

*Участие в соревнованиях.* На этапах НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений и видовых соревнований. На первых этапах НП рекомендуется использовать соревнования по футболу по упрощенным правилам и мини-футболу (по принципу от простого к сложному). Так как занимающиеся не выступают на официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется на первенствах среди команд учреждений физкультурно-спортивной направленности.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, инициативы, коллективизма, дружелюбия, смелости, уважения по отношению к другим участникам и товарищам по команде.

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

*Основной принцип тренировочной работы* – универсальность подготовки с элементами игровой специализации (по функциям).

*Основная цель тренировки:* углубленное овладение технической и тактической подготовкой юного футболиста.

*Задачи тренировочного этапа (далее – ТЭ) (этап начальной специализации):*

- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, содействие правильному физическому развитию;

- сохранение у детей стойкого интереса к футболу и спорту; выявление детей, талантливых по отношению к футболу;

- повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для овладения и совершенствования техники и тактики игры;

- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, скоростных проявлений взрывной силы, гибкости;

- освоение технических приемов игры и их применение в играх;

- овладение индивидуальной тактикой игры;

- выполнение контрольных нормативов по видам подготовки

Основным критерием комплектования групп служат результаты выполнения нормативных требований – приемных и контрольных нормативов, а также показатели соревновательной деятельности юных футболистов.

Продолжается освоение основ индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол, умению играть в соответствии с правилами футбола.

*Задачи тренировочного этапа (этап углубленной специализации):*

- обучение умениям выполнять технические приемы на высокой скорости и в условиях активного противоборства соперников;

- воспитание специальных физических качеств: скоростных, координационных, выносливости, силовых; - укрепление здоровья;

- расширение объема, разносторонности тактико-технических действий в обороне и атаке, прочное овладение основами техники и тактики футбола;

- приучение к соревновательным условиям;

- воспитание устойчивости психики к сбивающим факторам игры;

- совершенствование соревновательной деятельности юных футболистов с учетом их индивидуальных особенностей;

- формирование умений готовиться к играм, эффективно проявлять свои качества в них и восстанавливаться после игр;

- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по футболу, судейства, выполнение требований и норм спортивных разрядов, а также контрольных нормативов по видам подготовки.

Основным критерием комплектования групп служат результаты выполнения нормативных требований –контрольных нормативов, а также показатели соревновательной деятельности юных футболистов.

*Факторы, ограничивающие нагрузку:*

- функциональные особенности организма подростка в связанные с половым созреванием;

- диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;

- неравномерность в росте и развитии мышц.

*Основные средства тренировки:*

- общеразвивающие упражнения;

- комплексы специально подготовительных упражнений;

- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

- комплексы специальных упражнений на развитие общей выносливости;

- подвижные и спортивные игры;

- упражнения с отягощением (вес 20-30% от собственного веса);

- упражнения локального воздействия (на тренажерах и на тренировочных устройствах);

- изометрические упражнения.

*Методы выполнения упражнения:*

- повторный; представляющий собой разновидность прерывистой работы, имеющей место в самой игре. Его отличает сравнительно большая мощность выполняемой работы. Этот метод рекомендуют использовать при развитии быстроты, силы, скоростной выносливости;

- переменный; или метод длительной работы. Он способствует воспитанию специальной выносливости смешенного (аэробно-анаэробного) характера. Наиболее типичный представитель данного метода выполнения упражнений является сама игра в футбол;

- круговой метод – используется для развития у юных спортсменов одновременно нескольких физических качеств, для совершенствования специальных навыков;

- игровой, контрольный, соревновательный.

*Основные направления тренировки.*  Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед тренером встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств. ТЭ характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в освоении технической и тактической подготовки футболиста. В этом случае средства тренировки имеют некоторое сходство по форме и характеру выполнения основных упражнений. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической подготовки, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты более углубленной спортивной специализации.

Специальная подготовка должна проводиться постепенно. Спортсмену нужно чаще выступать в соревнованиях. На данном этапе в большой степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. А также необходимо развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп путем локального воздействия, а это значит применять в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условии сопряженного развития физических качеств и совершенствования техники. Кроме того, упражнения на тренажерах и специальных устройствах, дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные группы мышц.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать:

- величину отягощения, интенсивность выполнения упражнений;

- количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

*Обеспечение и совершенствование техники футбола.* При планировании тренировочных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в тренировках нежелательны. При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий не одинаковы. Большое время следует отводить для разучивания тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправить.

*Методика контроля.* Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований. В процессе тренировок рекомендуются следующие виды контроля: тренерский контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности футболистов. Проводятся тренерские наблюдения, контрольные испытания, на основе нормативов и обязательных требований ПСП. Осуществляется самоконтроль футболиста за частотой пульса в покое, качеством сна, аппетитом, весом тела, общим самочувствием.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсмена.

*Участие в соревнованиях.* В большей степени зависит от подготовленности спортсмена, календаря соревнований. Основной задачей соревновательной практики следует считать умения реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных соревновательных условиях.

**Этап совершенствования спортивного мастерства**

*Основной принцип тренировочной работы* в группах совершенствования спортивного мастерства – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет игровой функции (амплуа), индивидуальных особенностей и склонностей юных футболистов, специализация осуществляется на основе универсальности процесса подготовки на предшествующих этапах.

*Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ):*

- дальнейшее повышение разносторонней и специальной физической подготовленности;

- достижение высокого уровня технической, тактической и интегральной подготовленности, высокого уровня мастерства выполнения игровой функции (амплуа) в команде;

- достижение стабильности игры (надежных игровых навыков) в сложной соревновательной обстановке и должной психической подготовленности;

- приобретение навыков проведения тренировочных занятий и соревнований по футболу, получение знаний инструктора по спорту;

- воспитание футбольного интеллекта и умения применять нестандартные ходы в играх;

- воспитание умений контратаковать и противодействовать контратакам соперников; - воспитание умений гибко менять тактическую схему игры;

- выполнение контрольных нормативов этапа подготовки;

- выполнение норматива I спортивного разряда и включение в тренировочный состав основного состава команды ФК «Черноморец».

Основным критерием комплектования групп служат результаты выполнения нормативных требований – приемных и контрольных нормативов, а также показатели соревновательной деятельности юных футболистов.

В соответствии с этими задачами должен быть адекватный подбор тренировочных средств и методов. Тренер должен знать величину и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок и на этой основе – разработать рациональные и эффективные программы подготовки для каждого периода, цикла.

На этапах обучения в группах ССМ рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала. В основе формирования задач на этом этапе лежит выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных способностей.

*Преимущественная направленность тренировочного процесса:*

- совершенствования техники игры и специальных физических качеств;

- повышение технической и тактической подготовленности;

- освоение необходимых тренировочных нагрузок;

- совершенствование соревновательного опыта и психологической подготовленности;

- достижения высоких спортивных результатов.

Этап ССМ характерен определенными зонами становления мастерства:

- зона первых больших успехов, участие в Российских соревнованиях;

- зона достижения оптимальных возможностей (международных спортивных соревнований, выход на уровень лучшего спортсмена, участие на различных первенствах и чемпионатах);

- зона поддерживания лучших спортивных результатов.

Поэтому особое внимание в группах ССМ следует уделять подготовки к соревнованиям и успешному участию в них.

Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться, и строится с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсмена.

Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется повышению надежности построения техники игры в соревновательном процессе в различных погодных и временных условиях, а также на полях с искусственным покрытием.

*Методы контроля.* С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности футболистов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяют три формы контроля: оперативный, текущий, этапный.

Оперативный контроль используется непосредственно на тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических элементов и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполненных нагрузок различной направленности, усвоение или совершенствование тактико-технических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировочных периодов и этапами макроцикла и направлен на комплексное определение итогов контрольного этапа, выраженный результатами соревнований и показателями тестов, отражающий общий уровень различных сторон подготовки спортсмена.

**Этап высшего спортивного мастерства**

Достижение высшего спортивного мастерства и результатов в ответственных соревнованиях – это одна из центральных задач в системе многолетней подготовки футболистов. Процесс этот сложный и требует длительной кропотливой работы на всем протяжении многолетней подготовки. Становление спортивного мастерства напрямую зависит от реализации принципа преемственности, в основе которого лежит объективно необходимая связь между старым и новым, обеспечивающая поступательное освоение технико-тактического арсенала. При этом на новой ступени сохраняется все, достигнутое ранее, обеспечивая дальнейшее продвижение по восходящей линии на основе систематичности и последовательности.

*В задачи этапа высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ) входит:*

- привлечение к специализированной подготовке оптимального числа перспективных выпускников групп ССМ для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в основной состав ФК «Черноморец», а также сборных команд России;

- дальнейшее повышение специальной физической, технической, тактической и интегральной подготовленности с учетом игровой функции в команде;

- повышение надежности игровых навыков в сложной соревновательной обстановке (психическая подготовленность);

- выполнение нормативов по физической и технико-тактической подготовке с учетом требований в командах высших разрядов.

По своему характеру, средствам, методам и организации занятий работа в группах ССМ и группах ВСМ сходна. Отличие состоит в дозировке нагрузки в каждом периоде подготовки. Это связано с переходом на качественно новый уровень подготовленности по всем компонентам тренировки, что обеспечивает более успешную адаптацию к требованиям на уровне спорта высших достижений.

Основным критерием оценки работы в этот период служат включение кандидатом в основной состав ФК «Черноморец» и показатели соревновательной деятельности, т.е. стабильность результатов выступления на всероссийских соревнованиях.

**Теоретическая подготовка**

Теоретические занятия должны быть непродолжительными и проходить в виде бесед тренера с юными игроками.

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

Понятие о физической культуре и спорте. Задачи физической культуры и спорта. Характеристика футбола, включая дисциплины. Единая всероссийская спортивная классификация, разрядные нормы и требования по футболу.

Физическая культура и спорт в мире, международные соревнования, чемпионаты мира, Европы и Олимпийские игры. Достижения российских (советских) спортсменов на этих соревнованиях, выдающиеся спортсмены прошлых лет.

***Тема 2. Футбол в России и за рубежом****.* История футбола в России. Футбол как одно из самых эффективных средств физического воспитания. Организация футбола в мире и России. Достижения российских (советских) юношеских сборных команд в международных соревнованиях по футболу. Спортивные биографии лучших российских футболистов. Футбольные тренеры и их роль в воспитании спортсменов.

РФС, УЕФА и ФИФА, футбольные клубы, центры по футболу.

Организация и проведение чемпионата мира по футболу 2018 года в России.

***Тема 3. Строение и функции организма человека****.* Строение и функции различных систем организма человека. Ведущая роль центральной и периферической нервных систем в управлении работой мышц.

Влияние физических упражнений на организм юных футболистов, совершенствование функций мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем при выполнении физических упражнений и, особенно, занятиях футболом.

Динамика различных функциональных систем в многолетней подготовке футболистов.

***Тема 4. Основы спортивной тренировки****.* Понятие о спортивной тренировке. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков (техники упражнений) и развития физических качеств. Принципы и правила спортивной тренировки. Общая и специальная подготовка юных футболистов. Положительные изменения в строении и функциях нервномышечного аппарата, происходящие под влиянием тренировки.

Тренировочные упражнения, классификация, нагрузка, правила выполнения упражнений. Тренировочные занятия, тренировочные эффекты специальной и общей подготовки.

Понятие о нагрузке и отдыхе, утомлении и восстановлении в тренировке. Методы тренировки (непрерывный и с перерывами). Влияние длительности, интенсивности и числа повторений упражнения на изменения в мышечной, сердечно-сосудистой и других системах организма юных футболистов.

Управление тренировкой как процессом изменения соотношения средств, используемых в ней, на разных этапах и в разных циклах.

***Тема 5. Виды подготовки: специфическая интегральная подготовка****.* Игра в футбол и футбольные упражнения как основные виды специфической интегральной подготовки. Задача интегральной подготовки – обеспечение воздействия одного упражнения (игры в футбол или футбольного упражнения) на одновременное развитие разных видов подготовленности футболистов (технической, тактической, физической, волевой и др.).

Нагрузка игры и специфических упражнений, применяемых для повышения ее эффективности. Структура двигательной активности в игре и в специальных упражнениях. Классификация специальных игровых упражнений (большие, малые и средние игры), направленность нагрузки этих упражнений.

Соревновательные игры как одно из основных средств интегральной подготовки.

***Тема 6. Виды подготовки: техническая подготовка футболистов****.* Понятие о спортивной технике. Объем, разносторонность и эффективность технической подготовленности. Эффективная техника владения мячом – основа мастерства футболистов. Приоритет освоения техники футбола на начальных этапах многолетней подготовки футболистов. Совершенствование внутримышечной и межмышечной координации как основной путь освоения техники футбола. Техника работы с мячом в условиях дворового и школьного футбола. Применение технических приемов в различных игровых ситуациях. Особенности технической подготовки юных и взрослых футболистов. Характеристика техники ударов по мячу ногой и головой, ведения, обводки и финтов, отбора и вбрасывания мяча, остановки мяча различными частями тела. Контроль технической подготовленности юных футболистов: тесты и нормативы.

***Тема 7. Виды подготовки: тактическая подготовка футболистов****.* Понятие о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Объем, разносторонность и эффективность тактической подготовленности. Эффективная тактика игры – основа мастерства футболистов. Командная, групповая и индивидуальная тактика. Тактика атакующих и оборонительных действий. Реализация избранной тактической схемы игры в зависимости от тактики соперника. Тактические замены в играх.

***Тема 8. Виды подготовки: физическая подготовка футболистов****.* Понятие о физической подготовке футболистов. Физическая подготовка как фактор улучшения физического состояния (здоровья, телосложения и физических качеств). Физическая подготовка как составная часть интегральной подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Физические качества футболистов. Скоростные качества, силовые качества, выносливость, координационные качества, ловкость и гибкость. Особенности проявления физических качеств у детей от 6-7 до 12- 14 лет. Взаимосвязь между физическими качествами и технической подготовленностью юных футболистов.

***Тема 9. Виды подготовки: психическая подготовка, морально-волевая подготовка.***

Понятие о психике детей и подростков. Психические качества юных футболистов. Межличностные отношения у юных футболистов. Психология победителей, воспитание ее в играх и тренировках. Смелость, решительность, умение преодолевать трудности, уважение к сопернику и судьям.

***Тема 10. Планирование спортивной подготовки****.* Понятие об управлении тренировочным процессом. Программы (планы) – основные документы планирования. Перспективное (этапное), текущее и оперативное планирование. Конспекты тренировочных занятий. Периодизация тренировочного процесса. Взаимосвязь планирования соревновательной и тренировочной деятельности у юных футболистов. Дневник тренировки футболиста, самоконтроль, точность субъективных оценок тяжести игр и тренировок. Командные, групповые и индивидуальные тренировки.

Комплексный контроль в футболе. Три направлении комплексного контроля: контроль соревновательной деятельности, контроль тренировочных нагрузок, контроль состояния футболистов. Три разновидности контроля: этапный, текущий и оперативный.

Результаты комплексного контроля и их использование при планировании тренировочного процесса.

***Тема 11. Основы методики подготовки***. Понятие о тренировочном процессе. Обучение в тренировочном процессе. Словесные методы обучения: объяснение, рассказ и беседа. Наглядные методы обучения технике и тактике футбола. Демонстрация (показ) технических приемов тренером, показ видеоизображений. Показ тактических действий. Разучивание технических приемов и тактических действий по частям и в целом. Подводящие упражнения. Методы воспитания физических качеств.

***Тема 12. Правила игры. Организация и проведение соревнований***. Правила игры в футбол. Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды. Обязанности судей. Характеристика действий судьи и его помощников в игре.

Выбор позиции судьей в различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаление футболистов с поля. Воспитательная роль судьи.

Место и значение соревновательных игр в подготовке футболистов и формировании команды. Требования к организации и проведению соревнований. Регламент соревнований. Разновидности и системы соревнований: чемпионат и первенство. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная.

Календарь игр, заявки и иные документы, необходимые для проведения соревнований. Порядок назначения судей. Оформление хода и результатов соревнований.

***Тема 13. Установка на игру и анализ игры***. Понятие «установка на игру». Время ее проведения: подробно, без объявления состава, – в первый день межигрового цикла; кратко, с объявлением состава – непосредственно перед игрой. Мотивация в установке. Рассказ о тактике игры команды. Информация о сопернике: предполагаемый состав, ключевые игроки, предполагаемые тактические схемы игры, стиль игры. Подготовка к игре, «наигрывание» основных тактических вариантов, задания игрокам.

Действия капитана команды в игре. Коррекция схемы в перерыве между таймами.

Анализ игры. Просмотр наиболее значимых игровых эпизодов, оценка выполнения установки по линиям и игрокам.

***Тема 14. Гигиенические требования в футболе***. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, ногтями, ногами, волосами. Гигиена водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы учебы, занятий футболом, отдыха. Режим дня, гигиена питания. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом.

Закаливание, его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости к простудным заболеваниям.

Гигиена питания. Питание как энергетический фактор, баланс между приходом энергии с пищей и затратами энергии на занятия футболом. Калорийность и усвояемость пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировок. Контроль веса юными футболистами.

Безусловный отказ от курения и распития спиртных напитков юными футболистами.

***Тема 15. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж***. Врачебный контроль при занятиях футболом. Содержание врачебного контроля. Самоконтроль, субъективная оценка самочувствия, сна, работоспособности, настроения. Травмы в футболе. Хорошая техника и высокий уровень физической подготовленности как факторы предупреждения травматизма. Уважение к сопернику и отказ от грубой игры, причиной которых является травматизм. Первая помощь при травмах.

Понятие о допинге и антидопинговый контроль.

Массаж, разновидности массажа, основные приемы: поглаживание, растирание, разминание и т.д. Самомассаж.

**Физическая подготовка**

Физическая подготовка слагается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная взаимосвязь.

***Общая физическая подготовка*** направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обладание юным футболистом разнообразных двигательных навыков. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики футбола.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными футболистами преимущественно используют упражнения из гимнастики, акробатики, волейбола, баскетбола, гандбола, легко атлетики, подвижных игр.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах подготовки тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения, в зависимости от задач тренировки, можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, гандбол, подвижные игры, применяются как в подготовительной части, так и основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств футбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях и двусторонней игре). Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части занятия даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники. Занятие заканчивают подвижно игрой, например баскетболом, гандболом.

***Специальная физическая подготовка*** направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в футбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные, подводящие к технике) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление голеностопа, скорость сокращения мышц, развитие мышц ног), другие направлены на формирования тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстрые перемещения, точность пассов и передач мяча). Особое место занимают специально отобранные игры.

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

**Общая физическая подготовка (ОФП)**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

***Спортивные и подвижные игры***. Баскетбол, гандбол, волейбол, бадминтон, лапта, мини-футбол, регби и т.д. Основные приемы игры в нападении и защите. Индивидуальные технические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и в нападении. Подвижные игры: «Гонки мячей», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета беговая», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Перетягивание», «Катающаяся мишень», «Эстафета с акробатическими элементами». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.

**Специальная физическая подготовка (СФП)**

***Бег*** с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м. (общий пробег за одну попытку 20-30 м.). Бег лицом вперед, а затем спиной и т. д. По принципу «челночного» бега передвижения приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг.), с поясом – отягощением или в куртке с отягощением.

***Бег*** (приставными шагами) по одному (в шеренге) вдоль границ поля, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 3600 , прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи мяча, атакующий удар, прорыв, защита и т. д. То же по подаче нескольких сигналов: на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

***Подвижные игры:*** «беговые игры», «беговая игра с выполнением заданий: изменение направления, передача мяча ногами, головой», «ведение мяча, упражнения для нападающего, защитника, для полузащитника», игра 2 х 2 в разметке 20 х 20; игра 2 х 2 в центральном круге; игра 3 х 3 – технико-тактические задания; игра 4 х 4 – тактико-тактические задания между штрафной и средней линией. Специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

***Упражнения для развития прыгучести***. Приседания и резкие выпрямления ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг.); из положения стоя на гимнастической стенке – одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держатся на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклонятся). То же с отягощением (пояс до 6 кг.).

***Упражнения с отягощениями*** (мешок с песком до 10 кг. для девушек и до 20 кг. для юношей, штанга – вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения – приседания до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет: приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, выпада, прыжки на обеих ногах.

***Упражнения с набивным мячом***. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг.) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м. от стен (щита, ворот) с набивным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену или вратарю, приземлится, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлится и снова в прыжке бросить (упражнение выполняется серийно, ритмично без лишних поскоков). Комплексы подводящих упражнений с набивными мячами различного веса. Игры – эстафеты с набивными мячами.

***Прыжки*** на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед.

**Техническая и тактическая подготовка (ТТД)**

***Техническая подготовка в группах начальной подготовки***. Основная цель данного этапа подготовки – формирование двигательных умений, которые отличаются сознательным контролем за действием во всех деталях целостного представления о техническом приеме.

Двигательное представление формируется по мере накопления двигательного опыта и наличия в нем представления при освоении нового действия, таким образом, формируется основа нового двигательного навыка.

**Технические приемы**

**1. Обучение остановкам и передачам мяча**. Останова мяча используется с целью погашения скорости катящегося или летящего мяча для проведения дальнейших действий. Изучают остановки мяча обычно одновременно с ударами.

Остановка мяча бедром; остановка мяча лбом; остановка мяча грудью; остановка высоко летящего мяча; остановка опускающихся мячей головой; при остановке мячей головой в прыжке.

Переводы мяча серединой лба; перевод мяча назад (за спину) внутренней стороной стопы; при переводе в сторону; перевод внутренней частью подъема; перевод мяча внешней частью подъема; перевод мяча грудью.

**2. Обучение ударам**. Удар с лета и полулета; удар с лета (с поворотом); удар с полулета; удар через себя; удар через себя в падении и в прыжке «ножницами»; удар пяткой; удар по мячу головой в падении.

**3.Обучение «финтам».** Финты применяют с целью преодоления сопротивления противника и создания выгодных условий для дальнейшего ведения игры.

**Финт уходом** – основан на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения.

**Уход выпадом** – при атаке противника игрок, ведущий мяч, показывает своим движениями, что он намерен обойти его справа или слева.

**Уход с переносом ноги через мяч** – применяется преимущественно при атаке сзади.

**Финт ударом** — можно использовать как во время ведения мяча, так и после передачи, остановки.

**Финт ударом по мячу головой** – в подготовительной фазе принимается исходное положение для удара головой по мячу, туловище отклоняется назад, и выполняется замах для удара.

**Финт остановкой мяча ногой** – во время ведения при попытке соперника отобрать мяч сбоку или сбоку – сзади применяется финт с остановкой, с наступанием и без на мяч подошвой.

**4. Обучение отбору мяча**

При обучении обманным движениям обычно применяют упражнения с элементами ведения и отбора мяча.

**Отбор мяча в выпаде** – позволяет опередить соперника и произвести отбор мяча на расстоянии.

**Отбор мяча в подкате** – осуществляется преимущественно сбоку.

**Отбор толчком плеча** – должен осуществляться в соответствии с правилами игры.

**Подготовка вратаря**

**Техническая подготовка**

При обучении техническим приемам, юных вратарей, применяют главным образом, метод целостного упражнения. Вратарю для успешного освоения технических приемов и для их совершенствования необходимо на каждой тренировке, помимо чистой работы над элементами, постоянно наигрывать типичные ситуации, чтобы в игре использовать рационально накопленное умение. Для этого наряду с общепринятыми тренировочными упражнениями необходимы специальные тренировочные задания в виде тематических уроков:

- отработки технике приемов мяча при игре в воротах;

- совершенствование ловли и отбирания мяча при игре на выходах (в этих ситуациях целесообразно создать вероятность ситуации и условия);

- тренировке в ударах по мячу ногой и вбрасыванию мяча при организации атакующих действий команды.

Ловля мяча в прыжке, (в броске) в сторону – эффективное средство овладения мячом, направленным на точно и сильно в сторону от вратаря.

- отбивание и перевод мячей, летящих на средней высоте;

- отбивание и перевод мяча, катящегося далеко в стороне от вратаря;

- ввод мяча рукой броском сбоку;

- ввод мяча броском из-за головы сверху;

- ввод мяча ударом ноги с отскока (полулета).

**Тактика нападения**

***Индивидуальные действия без мяча*.** Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, правильно реагировать на действия партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения на свободное место для «открывания» с целью получения мяча.

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

***Групповые действия***. Взаимодействия двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

**Тактика защиты**

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

***Групповые действия.*** Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

***Тактика вратаря***. Умение выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот. Ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

**Техническая подготовка на тренировочном этапе**

На этом этапе начинается «углубленная специализация». В первые два года занимающиеся должны овладеть способностью выделить в двигательном действии закономерности решения задач данного этапа, уверенно решать двигательную задачу как в стандартных, вариативно изменяющихся условиях, так и в экстремальных.

Юные футболисты уже имеют некоторое умение в выполнении тех или иных технических приемов, и чтобы это умение вышло на новую ступень, приблизилось к уровню навыка, необходимо наполнить его теорией развития движений.

В зависимости от типа двигательной задачи внимание занимающегося фиксируется на динамике, либо на пространственной структуре действия, либо попеременно на одной из характеристик, но всегда основываясь на двигательном действии, которое должно быть освоено максимально приближенно к требованиям техники. Результатом такого освоения будет то, что называют «грубым умением».

В достижении высокого уровня технической подготовки большую роль играют два фактора: понимания техники владения мячом и тренировки. В работе над техникой необходимо учитывать:

- быстро определить траекторию полета мяча и моментально устремиться в этом направлении;

- заранее выбрать прием обработки мяча;

- в момент приема отвести назад ту часть тела, которая принимает мяч (смягчает прием);

- расслабить ту часть тела, которая принимает мяч (чтобы не было отскока). По мере усвоения технических приемов занимающиеся совершенствуются:

- в прямых и резанных ударах разными способами по мячу, летящему по разным траекториям и разным направлениям;

- в остановках мяча с переводами;

- в ведении мяча разными способами;

- в обманных движениях;

- в отборе мяча ударом и остановкой в выпаде и подкате, толчком плеча;

- во вбрасывании мяча из-за боковой с места, в движении, с падением.

Вратари совершенствуются в ловле, отбивании и переводах мяча разными способами: без падения, в падении, в прыжке (броске).

Чтобы обеспечить формирование эффективного и надежного двигательного навыка, следует ориентировать учащихся на ситуацию применения в игре. Для этого тренер подбирает необходимые упражнения по технической подготовке:

- упражнение для отработки ударов головой;

- тренировка линии атаки;

- тренировка линии обороны;

- тактико-технические упражнения для крайних защитников;

- тактико-технические упражнения для центральных защитников;

- тактико-технические упражнения для игроков средней линии и нападения.

**Техническая подготовка вратаря**

1. Стойка вратаря.

2. Перемещение вратаря.

3. Ловля мяча.

4. Отбивание и передача мяча.

5. Падение и ловля в падении.

Тренеру необходимо подобрать соответствующие подготовительные и основные тренировочные упражнении для наилучшего тренировочного эффекта в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменов.

**Тактическая подготовка**

Основными задачами подготовки будут являться:

1. Овладения основами командных тактических действий в нападении и защите.

2. Совершенствование тактических умений с учетом игрового амплуа футболистов.

3. Формирование умений эффективного использования технических приемов и тактических действий в зависимости от условий (от состояния партнеров и противника, от внешних факторов).

4. Развития способностей к быстрым переключениям от нападения к защите и от защиты к нападению.

5. Изучение технического арсенала, тактической и волевой подготовки противника.

**Тактика нападения**

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

Маневрирование на поле: «открывание» для приёма мяча, отвлекание соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счёт скоростного маневрирования по полю и подключении из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильного и рационально использовать изученные технические приёмы.

***Групповые действия.*** Взаимодействия с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений. Взаимодействия с партнёрами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных. Низом, верхом. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путём точной длинной передачи на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

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

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

**Тактика защиты**

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

Совершенствование «закрывания», «перехвата» и отбора мяча.

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

**Техническая подготовка на тренировочном этапе**

На этом этапе начинается «углубленная специализация». В первые два года занимающиеся должны овладеть способностью выделить в двигательном действии закономерности решения задач данного этапа, уверенно решать двигательную задачу как в стандартных, вариативно изменяющихся условиях, так и в экстремальных.

Юные футболисты уже имеют некоторое умение в выполнении тех или иных технических приемов, и чтобы это умение вышло на новую ступень, приблизилось к уровню навыка, необходимо наполнить его теорией развития движений.

В зависимости от типа двигательной задачи внимание занимающегося фиксируется на динамике, либо на пространственной структуре действия, либо попеременно на одной из характеристик, но всегда основываясь на двигательном действии, которое должно быть освоено максимально приближенно к требованиям техники. Результатом такого освоения будет то, что называют «грубым умением».

В достижении высокого уровня технической подготовки большую роль играют два фактора: понимания техники владения мячом и тренировки. В работе над техникой необходимо учитывать:

- быстро определить траекторию полета мяча и моментально устремиться в этом направлении;

- заранее выбрать прием обработки мяча;

- в момент приема отвести назад ту часть тела, которая принимает мяч (смягчает прием);

- расслабить ту часть тела, которая принимает мяч (чтобы не было отскока). По мере усвоения технических приемов занимающиеся совершенствуются:

- в прямых и резанных ударах разными способами по мячу, летящему по разным траекториям и разным направлениям;

- в остановках мяча с переводами;

- в ведении мяча разными способами;

- в обманных движениях;

- в отборе мяча ударом и остановкой в выпаде и подкате, толчком плеча;

- во вбрасывании мяча из-за боковой с места, в движении, с падением.

Вратари совершенствуются в ловле, отбивании и переводах мяча разными способами: без падения, в падении, в прыжке (броске).

Чтобы обеспечить формирование эффективного и надежного двигательного навыка, следует ориентировать учащихся на ситуацию применения в игре. Для этого тренер подбирает необходимые упражнения по технической подготовке:

- упражнение для отработки ударов головой;

- тренировка линии атаки;

- тренировка линии обороны;

- тактико-технические упражнения для крайних защитников;

- тактико-технические упражнения для центральных защитников;

- тактико-технические упражнения для игроков средней линии и нападения.

**Техническая подготовка вратаря**

1. Стойка вратаря.

2. Перемещение вратаря.

3. Ловля мяча.

4. Отбивание и передача мяча.

5. Падение и ловля в падении.

Тренеру необходимо подобрать соответствующие подготовительные и основные тренировочные упражнении для наилучшего тренировочного эффекта в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменов.

**Тактическая подготовка**

Основными задачами подготовки будут являться:

1. Овладения основами командных тактических действий в нападении и защите.

2. Совершенствование тактических умений с учетом игрового амплуа футболистов.

3. Формирование умений эффективного использования технических приемов и тактических действий в зависимости от условий (от состояния партнеров и противника, от внешних факторов).

4. Развития способностей к быстрым переключениям от нападения к защите и от защиты к нападению.

5. Изучение технического арсенала, тактической и волевой подготовки противника.

**Тактика нападения**

*Индивидуальные действия*

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

Маневрирование на поле: «открывание» для приёма мяча, отвлекание соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счёт скоростного маневрирования по полю и подключении из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильного и рационально использовать изученные технические приёмы.

*Групповые действия*

Взаимодействия с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Взаимодействия с партнёрами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных. Низом, верхом. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путём точной длинной передачи на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

*Командные действия*

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

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

**Тактика защиты**

*Индивидуальные действия*

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

*Групповые действия*

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

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

*Командные действия*

Выполнение основных обязательных действий в обороне на своём игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды.

Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр. Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

***Тактика вратаря***

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

Выбор места при ловле мяча на выходе и на перехвате; правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководство игрой партнёров.

***Тренировочные игры***

Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.

***Техническая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства***

На этом этапе формируется способность ориентироваться в ситуациях и умение разрабатывать новые решения и действия, т.е. самостоятельно формировать двигательные задачи.

Формирование устойчивости двигательных навыков к утомлению начинаются с выполнения заданий на фоне легких и средних степеней утомления, для изучения новых двигательных действий переносится в середину основной части тренировки, когда футболисты немного устали.

Способность противостоять утомлению при интенсивной и продолжительной нагрузке может быть воспитана при разнообразных, необязательно специальных упражнениях.

Традиционное обучение, в котором двигательные действия формируются по типу условного двигательного рефлекса, усваивается стабильно, а потому малопригодно для решения двигательных задач в изменяющихся ситуациях.

***Надежность двигательных навыков*** – это способность реагировать на изменение ситуации и обеспечение приспособления, необходимые в каждой конкретно игровой ситуации.

Чтобы сформировать надежные двигательные навыки, рекомендуется регулярно и систематически участвовать в соревнованиях с учебной целью. Практическая деятельность позволяет оценить итоги обучения по качеству получаемого продукта деятельности.

Навык формируется в специально подобранных упражнениях:

- по направленности, характеризующей структуре и содержания игры (совершенствование техники и тактики, развитие физических качеств);

- по воздействию на отдельные функции организма (аэробные, анаэробные, смешанные);

- по продолжительности и интенсивности упражнения, количество повторений, величине пауз.

Применяя специальные упражнения с мячом, с учетом величины и направленности нагрузок, можно совершенствовать техническое мастерство и развить целенаправленные физические качества.

***Тактическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства***

Основными задачами подготовки будут являться:

1. Совершенствование командных тактических действий в нападении и защите.

2. Совершенствование тактических умений с учетом игрового амплуа футболистов.

3. Закрепление умений эффективного использования технических приемов и тактических действий в зависимости от условий (от состояния партнеров и противника, от внешних факторов).

4. Совершенствование способностей к быстрым переключениям от нападения к защите и от защиты к нападению.

5. Изучение технического арсенала, тактической и волевой подготовки противника.

6. Изучения тактики ведущих клубов страны, сильнейших зарубежных клубов и сборных.

Этап спортивного совершенствования характеризуется дальнейшей углубленной отработкой технических приемов, доведением технических навыков до высшей степени автоматизма и адаптации футболистов к экстремальным условиям игры.

**Интегральная подготовка возрастные особенности**

Основу интегральной подготовки спортсменов в период с 9 до 10 лет составляют простейшие «связки» технических приёмов, выполнение которых не требует решения сложных тактических задач и двусторонние учебные игры на площадках уменьшенных размеров. «Связки» ТТД включают в себя: остановку катящегося навстречу мяча на месте, затем – на встречном движении к нему, достаточно продолжительное ведение мяча с последующей передачей на короткое расстояние. Основное условие — точность выполнения остановки мяча и ведения. В двусторонней учебной игре следует поощрять, в первую очередь, индивидуальные действия с мячом, давать юным футболистам максимально и в удовольствие «повозиться» с ним.

Совершенствование координационных способностей осуществляется при передвижениях на достаточно высокой скорости в двигательных действиях с плавным изменением бега, а именно:

- бег по виражам радиусом от 5 до 10 м;

- бег «змейкой» по прямой;

- бег «змейкой» по виражам;

- бег по «восьмёрке» радиусом 10 м;

- ведение мяча по прямой (30-35 м) с максимальным количеством касаний;

- ведение мяча по прямой (30-35 м) с обводкой стоек;

- ведение мяча по виражам по центральному кругу с обводкой стоек (сначала по часовой стрелке, затем — в противоположную сторону);

- ведение мяча в направлении ворот с обводкой 6-7 стоек и ударом по цели.

Интегральная подготовка футболистов 11-12 лет строится с учётом овладения занимающимися к этому возрасту основами элементарных технических приёмов умения выполнять их достаточно рационально. Попрежнему основу подготовки составляют упражнения в «связках» и двусторонние тренировочные игры на площадках уменьшенных размеров. Задания необходимо выполнять в облегченных условиях, без активного сопротивления, но содержание «связок» при этом усложняется. Обязательными элементами ТТД являются: остановка катящегося мяча с уходом в сторону, быстрое ведение с обводкой, короткая передача мяча или удар в ворота; обработка падающего перед игроком мяча внутренней стороной стопы либо внешней частью подъёма с уходом в сторону, ведение, финт, удар в цель. Основное условие – точное выполнение на оптимальной скорости передвижения. По мере усложнения заданий «связки» ТТД должны наполняться элементами индивидуальных оборонительных действий: преследованием и «закрыванием» соперника, отбором или перехватом мяча.

Совершенствование ловкости осуществляется при передвижении на высокой скорости в двигательных действиях с незначительной амплитудой изменения направления бега (относительно прямой). Это включает в себя:

- бег по прямой с обеганием стоек (дистанция – 30 м);

- то же, первые 10 м – бег спиной вперёд;

- ведение мяча с обводкой стоек;

- ведение или обводка стоек с ударом по воротам;

- ведение мяча, обводка пассивно защищающихся соперников, удар по воротам;

- ведение мяча, обводка активно защищающихся соперников, удар по воротам.

Содержание интегральной подготовки юных футболистов 12-13 лет отличается от других возрастных групп. Поскольку темпы прироста уровня специфических координационных способностей в этот период значительно замедляется и, даже возможно снижение показателей относительно предыдущей возрастной группы, данный этап тренировки целесообразно посвятить в большей степени собственно тактической подготовке, не ставя целью существенное повышения уровня техники владения мячом. Преобладание тактического компонента в интегральной подготовке будет вполне оправданным, поскольку на этом возрастном этапе объём знаний и умений в тактике значительно возрастает. Начинается спортивная специализация по игровому амплуа, что наряду с индивидуальной тактикой требует большого объёма работы над групповыми тактическими взаимодействиями.

В силу указанных причин круг средств интегральной подготовки спортсменов в 12-13 лет значительно расширяется. Основу содержания подготовки, по-прежнему составляют «связки» ТТД, тренировочные игры проводятся не только на площадках уменьшенных размеров, но и на стандартных полях. Типовыми «связками» по игровым амплуа могут быть следующие:

*для игроков обороны* – обычный бег с ускорением, бег спиной вперёд, отбор мяча, перехват или единоборство за мяч, ведение, передача; бег спиной вперёд, игра головой в прыжке; после срыва атаки соперника выбор позиции (открывание), получение мяча от вратаря, ведение, игра «в стенку», обводка, прострельная передача или удар в ворота;

*для игроков средней линии* – преследование соперника, отбор мяча, ведение с обводкой, игра в «стенку», передача или удар в ворота; обработка мяча в движении с уходом, ведение, финт, длинная передача мяча; «забегания» по флангу, обработка мяча после передачи партнёра «на ход», ведение, прострельная передача с фланга;

*для нападающих* – ведение мяча, индивидуальный обыгрыш соперника, удар в ворота; обработка мяча с уходом, поворот на 180 градусов, ведение, финт, игра в «стенку», удар в ворота; единоборство вверху, игра головой или удар в ворота головой; выход на передачу с фланга, удар по катящемуся или летящему мячу.

При выполнении «связок» ТТД сопротивление соперника должно быть, в основном, пассивным, за исключением заданий с целенаправленными оборонительными действиями.

В интегральной подготовке юных футболистов 12-13 лет особое внимание следует уделять чередованию фаз игры при переходе от атаки к обороне и наоборот. После срыва собственных атакующих действий необходимо добиваться от игроков быстрого возвращения на свою исходную позицию, «закрывания» зоны поля или конкретного соперника. После срыва атаки соперника – быстро оценить ситуацию и выбрать позицию, удобную для получения мяча и начала организации атакующих действий своей команды.

Интегральная подготовка футболистов 14-15 лет должна быть подчинена достижению максимального единства технической и физической подготовленности. К 15-ти летнему возрасту футболист должен освоить весь арсенал ТТД и уметь выполнять их в достаточно сложных условиях. Наряду с совершенствованием атакующих действий особое внимание необходимо уделять игре в обороне. Наивысший в этом возрасте уровень специфических координационных способностей позволяет значительно усложнить содержание «связок» ТТД. Основное методическое требование – рациональное и эффективное выполнение действий с мячом в условиях активного сопротивления соперника. При этом все технические задания должны быть максимально приближены к условиям соревновательной деятельности. Возросшее значение приобретает специализация по игровым амплуа, типовыми «связками» для игроков которых могут быть следующие:

*для крайних защитников и крайних полузащитников* – бег спиной вперёд, отбор мяча, короткая передача, «открывание», преследование соперника, владеющего мячом, отбор в подкате или перехват мяча в падении; обработка летящего мяча с уходом, ведение, финт, игра «в стенку», удар в ворота; вбрасывание мяча из-за боковой линии, обработка ответной передачи партнёра, длинное скоростное ведение по флангу, прострельная передача, возвращение на исходную позицию;

*для центральных защитников* – бег спиной вперёд, единоборство за мяч внизу иди вверху, игра головой; преследование соперника, отбор мяча в подкате или перехват в падении, длинная передача мяча; кувырок вперёд или назад, ускорение, обработка летящего мяча с уходом, длинная передача;

*для центральных полузащитников* – обычный бег и бег спиной вперёд с изменением направления и скорости передвижения (типа «зигзаг»), обработка катящегося или летящего мяча с уходом, ведение, обводка, передача мяча; обработка, игра « в стенку», ведение, финт, удар в ворота; единоборство за мяч внизу, преследование соперника, отбор мяча в подкате или перехват в падении; ускорение, удар по летящему или катящемуся мячу ногой или головой;

*для нападающих* – рывок или ускорение в сторону, обработка летящего мяча с уходом, поворот на 180 градусов, удар в ворота; обработка мяча, поворот, падение, финт, удар в ворота; рывок на фланговую передачу, удар по летящему или катящемуся мячу головой или ногой; то же, но с предварительной обработкой мяча после сильной передачи одним-двумя касаниями; единоборство вверху, стоя спиной к воротам соперника; преследование соперника, отбор мяча в подкате или перехват в падении.

В интегральной подготовке футболистов 14-15 лет важное значение приобретает реализация так называемых стандартных положений. Кроме этого, уровень технической подготовленности спортсменов этого возраста должен предполагать, как обязательное требование умение, независимо от игрового амплуа, индивидуально обыграть соперника посредством обманных движений или скоростной обводки. Этот возрастной отрезок можно считать наиболее благоприятным для развития координационных способностей в двигательных действиях, выполняемых на максимальной скорости. Основу упражнения должны составлять движения с резким изменением направления бега и все указанные выше их разновидности. Вследствие этого круг средств, которые применяются в тренировке юных футболистов 14-15 лет, значительно расширяется. Это, помимо упомянутого бега типа «зигзаг», такие упражнения, как:

- ведение мяча с обводкой стоек;

- бег «цепочкой» по квадрату со сторонами 15 м каждая (с ускорение через одну сторону);

- то же с ведением мяча;

- то же, ведение мяча, обводка трёх стоек, расположенных на двух противоположных сторонах квадрата;

- бег по сторонам квадрата, с ускорением через середину, по диагонали;

- ведение мяча по прямой с минимальным зрительным контролем;

- то же, с обводкой стоек; обыгрывание соперников (пассивно и активно защищающихся) с ударом по воротам.

К этому перечню можно добавить и комплекс приведённых ниже упражнений для футболистов более старшего возраста. При этом не следует бояться их достаточно высокой координационной сложности.

В связи с тем, что соревновательная деятельность футболистов 16-17 лет приближается к структуре высококвалифицированных спортсменов, особенно по количественным параметрам, представляется обоснованным соответствующее построение содержания интегральной подготовки. У футболистов этого возраста значительно усложняются «связки» ТТД, основой которых должны стать парные тактические взаимодействия и углублённая специализация в игровом амплуа. При этом в небольшом объёме, в качестве так называемых переключений, можно использовать задания, с полярной сменой амплуа, когда защитники акцентированно выполняют функции нападающих и наоборот.

С учётом того, что возраст 16-17 лет является единственным на протяжении всей многолетней подготовки, где в число доминантных факторов подготовленности входят ростовые показатели, в интегральной подготовке необходимо в большом объёме использовать упражнения, направленные на совершенствование игры головой и единоборств за мяч вверху. В противном случае этот компонент интегральной подготовленности может стать в дальнейшем одним из факторов, лимитирующих уровень спортивного мастерства.

При совершенствовании координационных способностей в этом возрасте в тренировку необходимо включать упражнения преимущественно игрового характера, предлагающие достаточно продолжительный по времени контроль над мячом на высокой скорости и обыгрывание соперников, а также с элементами реагирования на внезапно меняющуюся на поле обстановку.

При целенаправленном совершенствовании ловкости у юных футболистов 16-17 лет необходимо учитывать то обстоятельство, что возможный прирост показателей координационных способностей на данном возрастном отрезке по темпам значительно уступает приросту показателей техники владения мячом. Таким образом, при целенаправленном воздействии к 17 годам возможно добиться значительного прироста в технике скоростного ведения мяча и обыгрывание соперников посредством обводки, обманных движений, словом, умения рационально и эффективно управлять мячом на высокой скорости. Это умение и характеризует, в основном, техническую подготовленность футболиста в целом.

При составлении программ тренировочных занятий необходимо учитывать, что развитие ловкости, координационных способностей, даёт положительный эффект только при частых, преимущественно ежедневных целенаправленных занятиях. При этом важной методической особенностью является овладение большим запасом ранее неизвестных двигательных навыков. Это, во-первых, повышает запас тех навыков, используя которые в процессе игры, юные футболисты успешно решают технико-тактические задачи. Во-вторых, большой объём разнообразных двигательных навыков позволяет игрокам, экстраполируя, импровизировать в процессе игры.

Примерный перечень специальных упражнений, рекомендуемых для включения в тренировочные занятия юных футболистов 16-17 лет:

- передача мяча в стенку с расстояния 8-10 м, пропускание отскочившего мяча, поворот на 180 градусов, ведение мяча с резким уходом в сторону;

- приём-обработка мяча после передачи партнёром, резкий уход в сторону с ведением, изменяя направление;

- то же, с последующей обводкой стоек;

- приём-обработка мяча после передачи партнёром, ведение с обводкой пассивно защищающегося защитника;

- то же, защитник действует активно;

- ведение мяча за «лидером», который произвольно резко меняет направление движения;

- то же, «лидер» движется навстречу (с расстояния 40-50 м);

- игра 1х1, игра 2х2 посредством (в основном) индивидуального обыгрывания;

- двусторонняя игра на ограниченном пространстве. Независимо от возраста юных футболистов в контроле за уровнем интегральной подготовленности должны выступать показатели разносторонности техники и тактики игры. При этом обязательным методическим требованием должно быть сравнение тренировочного и соревновательного объёмов разносторонности.

**Методика подготовки юных вратарей**

Специализированная подготовка вратарей должна начинаться с 10 лет. С этого возраста можно выделить несколько периодов, в которых изменяется содержание тренерской работы с юными вратарями: с 10 до 12 лет; с 13 до 15 лет и с 16 до 19 лет.

На каждом из этих периодов нужно работать над развитием мышления, особенно пространственного и оперативного, координационных и скоростносиловых качеств, техники вратарских действий, дисциплинированности и организованности, волевого характера, стрессоустойчивости и навыков саморегуляции.

Основная задача тренера – найти ребенка с вратарскими задатками и раскрыть их в рамках целостной системы подготовки. Важность системы состоит в согласовании развития психофизических качеств и технических, тактических навыков так, чтобы они развивались без противоречий, естественным образом. Задача тренера – использовать упражнения, стимулирующие и обогащающие природные качества.

Расширение диапазона движений должно проводиться за счет разнообразия тренировочных упражнений. Необходимо помнить, что в 8–12 лет закладывается основная база координации.

В этом возрасте завершается развитие мозга ребенка, и он по массе становится равным мозгу взрослого человека. Следовательно, завершается и формирование мозговых структур, отвечающих за психомоторную деятельность человека. Несмотря на то, что после 12 лет волевая регуляция и степень осознанности в управлении двигательными действиями и функциями значительно возрастают, глобальные перестройки после этого возраста становятся невозможными. Именно по этой причине тренер, работая с детьми этого возраста, должен использовать как можно больше упражнений с выраженной направленностью на развитие психомоторных качеств.

**Отбор юных вратарей**

*Первым и главным критерием* отбора является желание ребенка стать вратарем. Антропометрические данные тоже важны, но они не являются определяющими.

*Второй критерий* – умение будущего вратаря играть (в футбол и другие игры). При отборе тренер вратарей в тесном контакте с тренером группы проводит вратарскую тренировку с ребятами, которые желают быть вратарями. Основная установка для всех на первых порах «В воротах играет лучший!» поднимает статус вратаря.

Вратарские тренировки проводятся 1–2 раза в неделю, в остальные тренировочные дни они тренируется в режиме полевого игрока. Юные вратари должны играть как в поле, так и в воротах. Обычно в поле настоящего вратаря тянет в нападение. Следовательно, тренеру стоит обращать внимание и на игроков, играющих в нападении, в большинстве случаев потенциальный вратарь склонен к атакующим действиям. На начальном этапе вратарь должен быть одним из лучших полевых игроков и обладать лидерскими качествами.

Участие его в роли полевого игрока будет способствовать и лучшему пониманию игры в целом. Кроме того, как полевые игроки вратари осваивают точные передачи ногой, а также другие формы обработки мяча ногами. Чрезмерный акцент на ловле мяча сужает объем моторики, одна из главных причин этого – ранние тренировки только в воротах. В таких тренировках моторика тоже развивается, но объем движений меньше, чем у полевого игрока.

А задача тренировок на начальном этапе – освоить возможно больший диапазон двигательных действий и на основе них развивать специальные умения, навыки и качества.

*Третий критерий –* внимание*.* Внимание маленького вратаря неустойчиво и непродуктивно, оно быстро рассеивается из-за быстрого утомления. Долго играть в воротах он не может, для снятия напряжения ему нужна разрядка в виде игры в поле. Тренер должен знать, как только вратарь начал допускать необоснованные ошибки – это признак того, что внимание его ослабло. Вернуть прежнюю концентрацию можно, используя активные паузы с интересными заданиями.

В качестве *других критериев* можно использовать показатели специальной ловкости, мышления, данные антропометрии плюс прогноз роста относительно родителей, быстроту овладения двигательными навыками и устойчивость их во времени, физические качества. Начальный просмотр с целью выявления динамики развития вратарей и усиления интереса должен продолжаться 2 года.

Основным средством подготовки юных вратарей должны быть игры. Именно они в большей степени способствуют развитию сообразительности, требуют собранности и внимания, выработке ловкости, разнообразят диапазон движений, порой не имеющих даже специальной терминологии.

Многолетние наблюдения и практический опыт показывают, что в основе отбора должны лежать не приобретенные, а врожденные, в первую очередь психофизиологические задатки ребенка, т.е. только те природные особенности, которые воссоздать ни самым примерным прилежанием, ни самыми передовыми методами тренировки невозможно.

Эти особенности характеризуют:

- высокий уровень игровой интуиции и общую сообразительность в отдельных игровых эпизодах;

- быстроту овладения двигательными навыками и относительная устойчивость их во времени;

- нормативные для вратарей показатели антропометрии и прогноз роста относительно роста родителей;

- высокие показатели специальной ловкости;

- нормативные показатели развития базовых физических качеств.

**Основные положения тренировки вратарей:**

***техника приема мяча и техники введения мяча в игру***

Важную роль в ***технике приема мяча*** играет положение тела. Оно должно быть таким, чтобы вратарь видел мяч на всей траектории полета: от ноги бьющего по мячу игрока до касания мяча своими руками. Сделать это возможно, если грудь и голова всегда будут повернуты в сторону бьющего игрока и глаза направлены на мяч.

***Стойка вратаря*** – это сложный технический прием, от которого зависят последующие действия вратаря в игровом эпизоде. Юные вратари должны осваивать три типа стоек.

*Первый тип стойки* – базовая, при принятии которой вратарь совершает «наскок». Он зависит от расстояний между мячом, вратарем и воротами. Ноги должны быть на ширине бедер. Руки рядом с туловищем, разведены и направлены в сторону мяча. Центр тяжести над или перед ногами. Суставные углы зависят от положения в пространстве и скорости мяча. Глаза направлены на мяч.

*Второй вид стойки* – «подвижная», когда мяч находится далеко от вратаря. Одна нога выдвинута вперед. В таком положении вратарь готов к быстрому перемещению вперед. Чаще всего используют вратарями при игре на выходе.

*Третью исходную стойку* выполняют тогда, когда вратарь играет один в один. Эта стойка – максимально низкая. Задача вратаря в таком положении – как можно ближе подойти к мячу. Нижним мячом овладеть сложнее всего. Стойка зависит от быстроты и силы мышц ног и спины. А эффективность данной работы зависит от того, насколько точно вратарь чувствует и понимает игру в целом и конкретный мини-эпизод.

**Ловля мяча**. Главным в этом приеме является удержание пойманного мяча. Необходимо всегда ловить мяч «намертво». Для этого нужно погасить скорость мяча. Вратарь должен сделать движение навстречу мяча телом, руками, кистями. Встреча с мячом должна приходиться на более мягкие части тела (подушечки пальцев). Руки располагают вдоль тела, чтобы мяч не проскочил между руками и телом. Туловище участвует в ловле мяча, делая амортизирующее движение.

**Техника приема мяча при ударе**. Первый контакт с мячом – касание его пальцами, руки подаются вперед и совершается амортизирующее движение телом и ногами, которые должны быть согнутыми в начальной фазе приема и прямыми в конечной фазе. Тело должно располагаться так, чтобы оно страховало руки на случай, если мяч руки «пробьет». Необходимо добиваться, чтобы руки и ноги находились на одной линии по ходу полета мяча и движения тела подстраивались под мяч.

**Техника приема низколетящих мячей**. Мяч касательным движением последовательно проходит по ладоням (при этом «гасится» его скорость) и предплечьям. После чего он фиксируется в «корзинку». Локти прижаты к туловищу, чтобы не проскочил мяч. Глаза всегда направлены на мяч.

Важно, чтобы перед встречей с мячом руки были выдвинуты как можно дальше вперед и располагались прямо впереди туловища, а не сбоку (тело страхует прием мяча).

**Техника приема мяча: *а) летящего в живот; б) после отскока мяча от газона.*** По выполнению – это более сложный технический прием. Вратарь в идеале должен стремиться к ловле мяча без отскока, но ему это удается не всегда. Учитывая также возможную неровность поверхности поля, отскок может быть вообще непредсказуем. Принцип ловли такой же, как и при ловле низколетящих мячей, только корпус при этом еще больше наклонен вперед, как бы «накрывая» мяч. Правильное расположение тела важно вдвойне. Важно определить правильный угол отскока.

***Техника приема верхнего мяча***. Сложность этого приема состоит в том, что тело не может страховать мяч. Вся нагрузка ложится на руки. Контакт с мячом происходит подушечками пальцев – «на носу», при этом глаза всегда направлены на мяч. За счет изгиба рук движение мяча гасится, затем идет фиксация мяча в «корзинку».

*Акцент в работе*: руки необходимо подавать вперед навстречу мячу; добиваться освоения амортизирующего движения руками.

***Техника приема мяча в падении***. Этот прием используют, когда нет возможности сделать одну линию – «мяч – тело». При этом отрыва от газона не происходит. Под падением понимают свободно контролируемое движение, главная задача которого – овладение мячом.

Прием начинают с движения руки в направлении мяча. Отталкивание производят дальней от полета мяча ногой. Соприкосновение с газоном происходит поочередно: стопой согнутой в колене ноги, затем голень, бедро, таз, на бок. Очень важным представляется положение локтя, который располагают всегда перед туловищем. Приземление должно быть четко на бок, не заваливаясь ни на живот, ни на спину, мяч при этом переводится в «корзинку».

*Акцент в работе*: технику тренировать специальными упражнениями, использовать упражнения на снятие страха перед падением, упражнения на развитие силы верхнего плечевого пояса и туловища.

***Удары кулаком (удар на перехвате).*** Применяют, когда нет возможности овладеть мячом. Используют при большом скоплении игроков при игре на выходах, при неблагоприятных погодных условиях.

Удары бывают одним и двумя кулаками. Удар двумя кулаками совершают, когда мяч располагается точно перед вратарем, в остальных случаях – удар одним кулаком.

Главное – как можно дальше послать мяч из опасной зоны. Движение совершают не снизу вверх, под мячом, а по диагональной траектории.

Сначала совершают прыжок, а затем короткое движение рукой (руками). Соприкосновение кулака с мячом должно происходить в верхней точке прыжка и точно по центру мяча.

*Акцент в работе*: использовать специальные упражнения для развития удара кулаком, прыгучести, развития глазомера.

**Ввод мяча в игру**. Это одна из важных функций вратаря, когда он овладеет мячом. Его задача – правильно и быстро организовать или возобновить игру. Это важно для вратаря и команды. Обучению вводу мяча в игру надо уделять гораздо больше времени – это важнейший элемент игры современного вратаря. Обычно вратари тренируют ввод мяча в игру в конце занятия, когда выражено утомление. Но это упражнение требует большой энергии, поэтому и должно выполняться в первой половине тренировки либо в течение всего занятия.

Существуют следующие приемы ввода мяча в игру.

*Удар с руки*. При ударе с руки мяч летит на большое расстояние. Очень хорошо использовать при игре по ветру. Минус состоит в том, что соперник за время полета мяча может перестроиться. Удар наносят, пока мяч не коснется земли, после броска с рук. Принципы удара с руки соответствуют принципам удара с полулета. Направление и расположение опорной ноги, момент и точка удара по мячу – все эти факторы определяют траекторию полета мяча.

*Удар с земли*. Выполняют после того, как вратарь получил передачу от своего партнера. Удар производят «щекой» или подъемом. Важно, чтобы передача была выполнена своевременно и на ведущую ногу, а вратарь имел несколько адресатов для ввода мяча.

*Удар от ворот*. Мяч должен быть поставлен в центральное положение, которое обеспечит его устойчивость. Для удара по мячу достаточно короткого, чуть изогнутого разбега. Для дальнего удара – вратарь бьет подъемом, для короткого – «щекой».

*Броски рукой*. Этот технический прием гораздо точнее удара ногой. Для достижения большей точности при вводе мяча лучше использовать броски рукой.

*Броски рукой низом (катящиеся)* используют для коротких передач по земле. Передача получается точной и ее легко обработать. Можно использовать, только когда между вратарем и партнером нет противника, – в этом его недостаток. При броске руку отводят назад, правильно сгибают, направляют в сторону партнера, сопровождая мяч как можно дальше и ниже к земле.

*Акцент в работе*: главное при вводе мяча в игру – добиваться правильного исполнения технического приема, передача должна быть своевременной и удобной для партнера (сила и дальность ее должны быть подчинены этим требованиям). Нужно использовать упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, верхнего плечевого пояса и силы мышц.

Тренировки предлагается построить следующим образом:

Первую половину первой в недельном цикле тренировки проводят с тренером вратарей на общекомандном занятии, где уделяют внимание обучению техническим приемам, а также увеличению объема двигательных навыков.

Вторая тренировка в недельном цикле – специализированная, в ней принимают участие только вратари младшей возрастной группы, а также один или два вратаря старшей возрастной группы. Эти тренировки должны быть насыщены играми с использованием технических вратарских приемов. Это позволит не только продолжать образовательный процесс, но и развивать игровое мышление.

Существенным моментом является то, что на занятии будут присутствовать только вратари. Так как большинству детей присуще наглядно-образное понимание действительности, возможность видеть выполнение упражнений, действий со стороны, глядя на других вратарей, ускорит процесс формирования двигательных образов, что, несомненно, положительно скажется на освоении технических приемов.

Данным тренировкам присуща специфическая атмосфера, вызванная сочетанием соперничества между занимающимися, с одной стороны, и духом товарищества – с другой, позволяет тренеру создавать необходимую психологическую среду, которая способствует воспитанию таких качеств, как трудолюбие, смелость, терпение, внимание, отношение к футболу и т.д.

Третью тренировку недельного цикла вратарь проводит вместе с командой, выполняя все упражнения полевого игрока, не связанные с взятием ворот. Развитие современного футбола предъявляет повышенные требования к умению вратаря играть ногами, именно этим обусловлено включение голкипера в упражнения, связанные с игрой ногами.

Четвертый день недельного цикла должен быть полностью посвящен игре, в которой вратарь будет принимать участие не только как страж ворот, но и как полевой игрок.

***Годичный план*** подготовки представлен тремя блоками (по три месяца в каждом блоке), двумя месяцами каникул, которые могут проходить в сроки, наиболее подходящие под соревновательный график команды, и одним коррекционным месяцем, недельные циклы которого будут строиться так, чтобы на занятиях можно было уделять наибольшее внимание слабым сторонам подготовки.

***Первый блок*** подготовки характеризуется выполнением технических приемов на месте. Это связано с тем, что на данном этапе происходит обучение базовым элементам техники и тренеру необходимо постоянно вносить коррективы в действия вратаря, поправляя положения его тела, объясняя логику того или иного действия. Медленное выполнение одиночного движения – наиболее подходящая форма обучения техническим приемам на данном этапе подготовки.

***Каждый месяц блока*** имеет свою техническую направленность. Например, в сентябре идет обучение выбору позиции, принятию правильной стойки, ловли нижних, средних и верхних мячей. Октябрь посвящен обучению технике приема мяча в падении, а ноябрь – ловле мяча на перехвате. Такое разделение по технической направленности связано, в первую очередь, с необходимостью повторных воздействий для образования условно-рефлекторных связей и для приобретения специальных умений, которые в дальнейшем, при продолжении повторений занятий одной направленности, преобразовываются в двигательный навык.

Согласно принципам спортивной тренировки, по мере освоения технических приемов их сложность должна увеличиваться, не теряя преемственности с изученным ранее материалом. Поэтому второй и третий блоки подготовки по своей структуре идентичны первому блоку. Принципиальным отличием в них является степень сложности технических приемов. Так, например, во втором блоке ловлю мяча осуществляют не на месте, а после выполнения перестроений, что гораздо труднее для выполнения, в связи с принятием решения о своевременной остановке и сохранении при этом правильной позиции, но что гораздо ближе к содержанию игры в футбол. В третьем блоке используют такой методический прием, как обучение ловле мяча на два темпа. При выполнении таких упражнений сложность заключается в умении быстро выбирать способ действия для приема каждого из двух мячей, направленных поочередно в створ ворот, с минимальным промежутком во времени между ударами.

***В последнюю неделю*** ***каждого месяца*** рекомендуется выполнять работу предыдущего месяца. Это делается для того, чтобы посмотреть кумулятивный (отложенный) эффект от проделанной ранее работы и определить степень успешности решения поставленных задач для внесения коррекции в дальнейший план работы.

Другая направленность тренировочного процесса последней недели цикла – повторение наиболее успешно выполняемых вратарями упражнений. Это придает общую положительную психоэмоциональную окраску всему объему проделанной на тренировках работы и создает позитивную установку на работу в последующие циклы работ.

**Картотека примерных тренировочных упражнений в Приложении № 1 к ПСП**.

**Основы технической подготовки в Приложении № 2 к ПСП**.

**2.7. Требования к организации психологической подготовки**

Психологической подготовкой называют процесс, в ходе которого происходит формирование личностных и профессиональных качеств спортсменов, в том числе футболистов.

Именно поэтому психологическая подготовка спортсменов – неотъемлемая часть многолетней спортивной подготовки, задачами которой является формирование психической устойчивости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

На этапах начальной подготовки и тренировочном (1-2-й годы обучения) важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

Основной задачей психологической подготовки на тренировочном этапе (3-5-й) годы обучения), этапе совершенствования спортивного мастерства является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Основные средства психологической подготовки спортсмена – вербальные (словесные) и комплексные.

*К вербальным (словесным)* относятся лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

*К комплексным* – спортивные и психолого-педагогические упражнения. Методы психологической подготовки спортсменов делятся на сопряженные и специальные.

*Сопряженные методы* включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

*Специальными методами* психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

Многолетняя спортивная подготовка неразрывно связана с решением задач воспитания. Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных спортсменов.

Выделяют несколько основных направлений в многолетней психологической подготовке: воспитание личностных (любовь к спорту и футболу, патриотизм) и волевых качеств (смелость, решительность, умение играть с любым соперником и в трудных условиях, выдержка и т.п.). Так постепенно формируется характер игрока, который в значительной степени будет определять результативность его соревновательной деятельности; развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание, восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования и т.д.; формирование из группы игроков сплоченной команды, способной решать поставленные перед ней задачи.

Важными моментами психологической подготовки является воспитание способности управлять эмоциями и умений готовиться к соревновательной игре. Очень трудно сдерживаться и не отвечать грубостью на грубость. Особенно в ситуациях, когда соперники провоцируют игроков.

Капитан команды управляет ею во время игры, подсказывая партнерам лучшие варианты игровых действий. Но партнеры будут слушать его, если он будет лидером в игре – лидером по объему и качеству тактико-технических действий и лидером по «духу» игры. Он ведет команду вперед до последних секунд игры.

В психологической подготовке нет перерывов, она идет круглый год. В переходном периоде, когда тренировок нет, образ жизни футболистов все равно должен основываться на требованиях футбола.

Психологи установили, что выдающиеся спортсмены характеризуются следующими качествами:

- уверенностью; способностью ставить перед собой цель, знать, как ее достигнуть и в конце концов добиваться этого;

- стремлением к совершенству и уверенностью в том, что совершенству нет предела;

- способностью сохранять спокойствие в критических ситуациях;

- умением сотрудничать с тренером и с партнерами; истинным профессионализмом; быть генератором создания «командного духа»;

- способностью концентрироваться на игре и не обращать внимания на отрицательные внешние воздействия;

- готовностью выполнить большие нагрузки; умением быстро анализировать и преодолевать неудачи, бороться с трудностями; стремлением жить в положительных эмоциях и создавать для этого свой «ритуал».

Этот ритуал передается от игрока к игроку и включает в себя установку на то, что можно делать в команде и что нежелательно.

На практике психологическая подготовка и воспитательная работа реализуются футболистами и тренерами в серии последовательных заданий:

- научить юных футболистов ставить реальные цели, и не только кратковременные (на одну тренировку), но и на перспективу;

- научить объективно оценивать свои возможности в их достижении, и если что-то не получается, то не искать виноватых среди партнеров, а уметь находить свои недостатки и бороться с самим собой для их устранения;

- научить концентрироваться на наиболее важных игровых действиях.

Важным разделом психологической подготовки является создание специальных умений, повышение устойчивости к помехам. Психологический запас прочности, позволяющий активно действовать в неожиданных ситуациях игр, формируется на основе повышения специализированных свойств игрока, таких как «чувство мяча», «чувство партнера», «чувство дистанции», «чувство момента». Все эти свойства создают в совокупности «чувство игры».

***Психологические стороны подготовки команды.***

Психологическая готовность команды характеризуется, в первую очередь, стабильностью, то есть игровой устойчивостью, которая выражается в игровой дисциплине и игровом единстве решения задач (общие принципы ведения игры и реализации цели). Второй характеристикой является здоровая психологическая атмосфера в команде. При наличии этих двух составляющих можно рассчитывать на успешное выступление в соревнованиях.

Многое зависит даже не столько от личностных качеств игроков, сколько от степени их совместимости и нацеленности на общую задачу. Здесь можно сделать следующие психологические выводы:

а) все игроки должны быть заинтересованы в успехе каждого члена команды, даже при том, что в команде много игроков, которые не выйдут на поле;

б) как правило, у игрока активная позиция, он хочет проявить себя и свои сильные качества в игре, но играть он должен на команду по ее законам.

Хотелось более конкретно остановиться на первом пункте, поскольку в основе игры стоят главные производные – это цели и задачи. Если рассматривать принятие тактических игровых решений, то увидим, что даже два игрока видят и понимают игру по-разному.

Психологическое состояние футболистов представляет собой комбинацию внушения и понимания. И вся сложность в том, что игрок играет примерно на 75% так, как он понимает свою игру, и на 25% так, как его просят его наставники. Такое несоответствие игровой деятельности футболистов может быть исправлено только практическими заданиями.

Понимание сути происходящего в игре должно быть подкреплено обучен- ностью и устойчивыми навыками.

Создав задел выполняемых тактических решений и требований, игрок быстрей достигает специальной готовности. Она складывается из года в год под воздействием собственного понимания решений игровых задач. Такая согласованность понимания своей игры и игры команды дает дополнительную энергию для индивидуальной работы на тренировках. Это уже коллективная (командная) мыслительная работа, где без психологической активности самих игроков и коллективной психологии команды не обойтись. Кроме того, при правильной постановке тренировочного процесса игра должна постоянно совершенствоваться. Проведение игр в разных условиях и состояниях обеспечивают надежность и определяют мастерство. Одним словом, необходимо накапливать запас прочности - решений и опыта.

Скорость, динамичность, большие физические нагрузки характеризуют современный футбол. И здесь при игре во многом равных по классу команд решающим является значение психологического фактора, а именно устойчивости и надежности соревновательной деятельности. Становится понятным, что рост и уровень мастерства определяется только игровыми действиями в различных условиях.

В целом игра может определить два основных психических состояния футболиста. Первое - активное состояние футболиста, сопровождающееся игровым подъемом и целевой собранностью. Второе - отрицательное состояние, затрудняющее выполнение своих прямых обязанностей в решении игровых задач. Здесь необходимо пытаться сблизить позиции установок тренера и игрока, что позволит осуществлять игровые возможности в соревнованиях.

Для тренера очень важно видеть, как игроки воспринимают себя, друг друга, как относятся к общей цели. Индивидуальная установка на игру - это не требование к игроку перед соревнованиями, это игровые тренировочные упражнения, совершенствующие исполнение, это правильно расставленные акценты в подготовительных играх. Путь тренера начинается с реальной практики, с неудач и поражений, но благодаря этому происходит осмысление и продумывание теоретической в практической модели работы. Можно сказать, что тактика строится не логическим путем: логическую форму она принимает после игры, в ходе последующего анализа. Если проследить становление команды, то заметим, что оно характеризуется теми же качествами, которые присущи подготовке футболистов. Значит, и путь к совершенствованию пролегает в том же направлении. Команда часто является зеркальным отображением своего тренера. И если он идет в ногу со временем, то и команде передается способность действовать в современном и динамическом стиле.

***Специальные приемы и методы психологической подготовки***.

Специальные приемы и методы психологической подготовки надо рассматривать как важное и обязательное дополнение к объемным, интенсивным и рациональным физическим нагрузкам.

Планируя содержание психологической подготовки, необходимо учитывать: 1) особенности спортивной команды, внутри которой действуют закономерности малой организованной группы; 2) структуру личностных качеств каждого члена этой команды. Все действия тренеров команды должны быть направлены на укрепление таких групповых свойств и качеств малой группы, как сплоченность и психологический климат. Важно принимать предупредительные меры против ухудшения психологического климата.

Отмеченные выше свойства существенно зависят от психологической совместимости игроков, которая определяется совпадением их свойств темперамента, сенсорно-перцептивных процессов, показателей эмоциональной сферы. Этой совместимостью можно управлять, индивидуализируя тренировочные упражнения для каждого из футболистов. Например, в некоторых занятиях одни из них должны выполнять упражнения, воздействующие на быстроту и точность сложных реакций, другие - на быстроту стартового рывка. Повышение уровня развития этих и других качеств личности приведет к более согласованным действиям в играх и тренировочных занятиях и, следовательно, к более высокой совместимости.

Наиболее важным в футболе представляется совершенствование психических качеств, от которых зависит тактическое мастерство футболистов. К ним относятся: наблюдательность и внимательность, мышление и воображение, долговременная и оперативная память, антиципация.

Эти качества развиваются в тренировочных занятиях, но только при условии, что используются сложные специфические упражнения, в которых эти психические качества проявляются.

Эффективность тренировочного процесса в значительной степени зависит от психологической подготовки футболиста к нему. Поэтому созданию мотивов и благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса должно уделяться постоянное внимание. Лучше всего для этого использовать:

1) постановку перспективных целей (в том числе и самых высоких);

2) установку на достижение успеха в соревнованиях;

З) установку на длительную и напряженную тренировочную работу;

4) развитие традиций команды;

5) поощрения и наказания.

Важный раздел психологической подготовки - формирование и совершенствование свойств личности и психических состояний, которые позволяют адаптироваться к экстремальным условиям соревнований и успешно в них выступать. Хладнокровие, уверенность в себе, боевой дух - эти качества в значительной степени определяют действия футболиста в игре.

Управлять психическими состояниями, как предсоревновательными, так и в соревнованиях, можно как подбором специальных упражнений в тренировочном процессе, так и использованием различных способов их саморегуляции (отключение и переключение, регуляция тонуса мышц, дыхательные упражнения, аутогенная тренировка).

Регуляция соревновательных психических состояний во многом зависит от действий тренера. Он должен быть спокоен, уверен в успехе. Раздражительность, сомнение, суетливость наставника немедленно передаются команде и могут отрицательно повлиять на ход и результаты игры. Следует избегать длительных разговоров о важности результатов игры, проводить продолжительные собрания и установки. Информация о сопернике должна быть объективной: не нужно излишне преувеличивать его возможности или умалять достоинства.

Психологической подготовке футболистов надо уделять внимание на каждом занятии (как теоретическом, так и практическом).

**2.8. Планы применения восстановительных средств**

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

***Факторы тренировочного воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:***

- рациональное применение тренировочных средств разной направленности;

- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и целостном тренировочном процессе;

- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;

- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

- полноценная разминка и заключительная часть тренировочных занятий;

- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления);

- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;

- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;

- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

***Медико-биологические средства восстановления***

С ростом объемов специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юного спортсмена. На тренировочном этапе при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления, к ним относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

***Психологические методы восстановления***

К психологическим методам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразные досуговые мероприятия, создания положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки, и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка. Проводить ее можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах психомышечную тренировку рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок.

***Методические рекомендации***

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна, водные процедуры, общий массаж, плавание) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что в начале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предназначение | Задачи | Средства и мероприятия | Методические указания |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Этап начальной подготовки** | | | |
| Развитие физических качеств с учетом специфики футбола, физическая и техническая подготовка | Восстановление функционального состояния организма и работоспособности | Педагогические: рациональное чередование нагрузок и отдыха на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание. | Чередование различных видов нагрузок и отдыха, облегчающих восстановление, проведение занятий в игровой форме. |
| **Тренировочный этап, этап ССМ и ВСМ** | | | |
| Перед тренировочным занятием, игрой | Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности разминки, тренировки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности уровню подготовленности футболистов | Массаж | 5-15 мин (разминание 60%) |
| Искусственная активизация мышц | Растирание массажным полотенцем |
| Упражнения на растяжение | 3 мин. |
| Разминка | 10-20 мин |
| Психорегуляция мобилизующей направленности | 3 мин. само и гетерорегуляции |
| Во время тренировочного занятия, игры | Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения | Чередование тренировочных нагрузок по характеру интенсивности | В процессе тренировки |
| Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание) | 3-8 мин. |
| Психорегуляция мобилизующей направленности | 3 мин. само и гетерорегуляции |
| Сразу после тренировочного занятия, игры | Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена | Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ контрастный | 8-10 мин |
| Через 2-4 часа после тренировочного занятия, игры | Ускорение восстановительного процесса | Локальный массаж, массаж мышц спины | 8-10 мин. |
| Душ – теплый | 5-10 мин. |
| Умеренно холодный /теплый | 5 мин |
| Психорегуляция реституционной направленности | Саморегуляция, гетерорегуляции |
| В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день | Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений | Упражнения ОФП восстановительной направленности | Восстановительная тренировка |
| Сауна, общий массаж | После восстановительной тренировки |
| После микроцикла, соревнований | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений | Упражнения ОФП восстановительной направленности | Восстановительная тренировка |
| Сауна, общий массаж | После восстановительной тренировки |
| Психорегуляция реституционной направленности | Саморегуляция, гетерорегуляции |
| После макроцикла, соревнований | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений | Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней | Восстановительные тренировки ежедневно |
| Сауна | 1 раз в 3 – 5 дней |
| Перманентно | Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов | Сбалансированное питание, витаминизация, минеральные воды | 4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция |
| Реабилитация после травм |  | Физиопроцедуры, бассейн, применение мазей, гелей, тейпов | До полного восстановления, под наблюдением врача |
|  |  |  |  |

***Восстановительные средства и мероприятия***

**2.9. План антидопинговых мероприятий**

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним. Основная цель таких мер – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования футболистами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен обязан знать такие нормативные документы, как международный стандарт ВАДА по тестированию, международный стандарт ВАДА «Запрещенный список», международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Содержание мероприятия** | **Форма проведения** | **Сроки реализации мероприятий** |
| 1 | Информирование футболистов о запрещенных веществах | Лекции, беседы, консультации | Устанавливаются в соответствии с графиком |
| 2 | Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами |
| 3 | Ознакомление с правами и обязанностями футболиста |
| 4 | Повышение осведомленности игроков об опасности допинга для здоровья |
| 5 | Контроль знаний антидопинговых правил | Опросы и тестирование |
| 6 | Участие в образовательных семинарах | Семинары |
| 7 | Формирование критического отношения к допингу | Тренинговые программы |

**План антидопинговых мероприятий**

**2.10. Планы инструкторской и судейской практики**

Инструкторская и судейская практика осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). При организации инструкторской и судейской практики определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в футбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Умения и навыки** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | |
| **Тренировочный (этап спортивной специализации)** | **Совершенствования спортивного мастерства** | **Высшее спортивное мастерство** |
| Работа с документацией | Составление положения о соревновании (спортивном мероприятии) в школе, ФСК | Составление рабочих планов по микроциклам, конспектов занятий. | Составление рабочих планов по микроциклам, конспектов занятий. |
| Работа с группой | Организация деятельности с подачей основных строевых команд - для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании. | Проведение тренировочных занятий, установки на игру, разбор игры. Организация и проведение занятий с командами ФСК. | Проведение тренировочных занятий, установки на игру, разбор игры. |
| Судейство | Судейство игр в процессе тренировочных занятий, соревнований школьного уровня. | Организация и проведение соревнований школьного и муниципального уровней. Практика судейства городских соревнований | Организация и проведение соревнований муниципального уровня. |

**3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

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

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

***Условные обозначения:***

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

**3.1. Требования к результатам реализации**

**Программы выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной**

**подготовки**

**Результатами реализации ПСП являются:**

*1) на этапе начальной подготовки:*

- формирование устойчивого интереса к занятиям футболом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта «футбол»;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья занимающихся;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

*2) на тренировочном этапе подготовки:*

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «футбол»;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья.

*3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- повышение функциональных возможностей организма;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня мотивации;

- сохранение здоровья.

*4) на этапе высшего спортивного мастерства:*

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских спортивных соревнованиях;

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по ПСП на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

**Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку**

Для оценки эффективности деятельности Центра подготовки применяются следующие критерии:

*а) на этапе начальной подготовки*: стабильность состава занимающихся; динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся; уровень освоения основ техники в футболе; сдача контрольно-переводных нормативов занимающимися.

*б) на тренировочном этапе*: состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов; динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся в соответствии с индивидуальными особенностями; уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных ПСП; сдача контрольно-переводных нормативов занимающимися; результаты участия в спортивных соревнованиях; выполнение требований и норм по присвоению спортивных разрядов.

*в) на этапе совершенствования спортивного мастерства*: уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма спортсменов;

качество выполнения спортсменами объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных ПСП и индивидуальным планом подготовки;

динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях;

сдача контрольно-переводных нормативов занимающимися, выполнение требований и норм по присвоению спортивных разрядов;

перевод (зачисление) занимающихся из организации, осуществляющей спортивную подготовку, в организации другого вида (например: УОР).

*г) на этапе высшего спортивного мастерства*:

поддержание высокого уровня спортивных результатов всероссийского и международного уровней;

сдача контрольно-переводных нормативов занимающимися, выполнение требований и норм по присвоению спортивных разрядов;

стабильность демонстрации высоких спортивных результатов.

**3.2 Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки** .

**Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки**

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовкой является система контроля, позволяющая оценивать подготовленность юных спортсменов на всех этапах тренировочного процесса. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценить правильность избранного направления подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Значение комплексного контроля в процессе спортивных занятий с детьми особенно велико, так как достижение ими относительно высоких для их возраста спортивных результатов, выполнение разрядных нормативов далеко не всегда свидетельствует о том, что юные спортсмены будут прогрессировать и при переходе в группу взрослых спортсменов. На тренировочном этапе подготовки исключительно важным является учет принципиальной установки на соразмерное развитие физических качеств, что обеспечивает оптимальное соотношение различных сторон двигательной подготовленности, позволяет овладеть широким функциональным потенциалом и в должной мере обеспечить уровень базовой подготовки.

Поэтому столь важно значение системы контрольных испытаний и нормативов, которые являются определенными ориентирами для рационального построения тренировочного процесса юных спортсменов.

В соответствии с необходимостью оценивать этапные, текущие и оперативные состояния спортсменов принято различать три вида контроля: этапный, текущий и оперативный.

**Этапный контроль** направлен на оценку подготовленности юных футболистов в начале и в конце каждого этапа и проводится в виде этапного комплексного обследования, три или четыре раза в год, в зависимости от календаря соревнований, обычно в конце подготовительного периода, в конце промежуточного и в конце сезона. В программу этапного комплексного обследования входят:

а) врачебные обследования;

б) антропометрические обследования;

в) тестирование физических качеств;

г) расчет показателей нагрузки, выполненной за прошедший этап.

**Текущий контроль** проводится для получения информации о состоянии футболистов после одного или серии тренировочных занятий, по прошествии 2-4 микроциклов и внесения соответствующей коррекции в планы подготовки.

**Оперативный контроль** направлен на получение срочной информации о переносимости футболистами тренировочных нагрузок и является основой для рационального управления тренировочным процессом. В практике футбола используют все виды контроля. В современном футболе идея органического слияния контроля и тренировочного процесса - неотъемлемая часть подготовки игроков. Такой подход, с одной стороны, обеспечивает непрерывность тренировочного процесса, с другой – повышает объективность получаемой информации. Все виды обследований проводятся тренерами. По итогам анализа комплексного обследования составляется заключение, на основе которого вносятся коррекции в тренировочные планы.

**3.3. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля**

Перевод спортсменов, проходящих спортивную подготовку, на следующий период этапа спортивной подготовки и (или) с одного этапа спортивной подготовки на следующий этап производится на основании приказа директора МАУ «СШ «Черноморец имени В.Г.Бут» с учетом решения тренерского совета спортивной школы.

Перевод спортсменов, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа спортивной подготовки на следующий этап, осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных результатов на основании выполнения требований ПСП, в том числе контрольных испытаний и контрольно-переводных нормативов, соответствующих этапам спортивной подготовки, при отсутствии медицинских противопоказаний.

Сроки проведения контрольных испытаний и контрольно-переводных нормативов устанавливаются ежегодно приказом директора МАУ «СШ «Черноморец имени В.Г.Бут в соответствии с действующими нормативно-правовыми актами федерального и регионального уровней и локальными актами МАУ «СШ «Черноморец имени В.Г.Бут».

Перевод спортсменов, проходящих спортивную подготовку, досрочно на следующий период этапа и (или) с одного этапа спортивной подготовки на следующий этап осуществляется при условии выполнения требований ПСП и сдаче установленных контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовки, соответствующих этапу спортивной подготовки.

Спортсменам, проходящим спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе, не выполнившим предъявляемые ПСП требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Такие лица могут решением тренерского совета продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Наименование упражнения | Контрольные показатели | |
| мальчики | девочки |
| Общая физическая подготовка | | | |
| 1 | Бег на 30 м. со старта | не более 6,6 сек | не более 6,9 сек |
| 2 | Бег на 60 м со старта | не более 11,8 сек. | не более 12,0 сек |
| 3 | Челночный бег 3 x 10 м. | не более 9,3 сек. | не более 9,5 сек. |
| 4 | Прыжок в длину с места | не менее 135 см. | не менее 125 см. |
| 5 | Тройной прыжок | не менее 360 см. | не менее 300 см. |
| 6 | Прыжок вверх с места со взмахом руками | не менее 12 см. | не менее 10 см. |
| 7 | Бег на 1000 м. | без учета времени | без учета времени |

***Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки 1 года***

***Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочный этап 1 года***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | **Наименование упражнения** | **Контрольные показатели** | |
| **юноши** | **девушки** |
| **Общая физическая подготовка** | | | |
| 1 | Бег на 15 м. с высокого старта | не более 2,8 сек. | не более 3 сек. |
| 2 | Бег на 15 м. с хода | не более 2,4 сек | не более 2,6 сек |
| 3 | Бег на 30 м. с высокого старта | не более 4,9 сек. | не более 5,1 сек. |
| 4 | Бег на 30 м с хода | не более 4,6 сек | не более 4,8 сек |
| 5 | Прыжок в длину с места | не менее 190 см | не менее 170 см. |
| 6 | Тройной прыжок | не менее 620 см | не менее 580 см. |
| 7 | Прыжок вверх с места со взмахом руками | не менее 20 см. | не менее 16 см. |
| 8 | Прыжок вверх с места без взмаха рук | не менее 12 см | не менее 10 см |
| 9 | Бросок набивного мяча весом 1 кг. из-за головы | не менее 6 м. | не менее 4 м |
| **Иные спортивные нормативы\*** | | | |
| **Обязательная техническая программа** | | | |
| 10 | Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам | не менее 11,5 сек. | не менее 12,5 сек. |
| 11 | Ведение мяча 30 м. | не менее 5,9 сек. | не менее 6,3 сек. |
| 12 | Удары по воротам на точность (счет из 10 ударов) | не менее 10 | не менее 8 |
| 13 | Жонглирование мяча в движении с ударом по воротам (16,5 метров) | не менее 25 раз | не менее 20 раз |
| 14 | Вбрасывание аута на дальность | не менее 8 м. | не менее 6 м. |
| **Для вратарей** | | | |
| 15 | Удар мяча с руки на дальность и точность | не менее 22 м. | не менее 20 м |
| 16 | Вбрасывание мяча на дальность | не менее 14 м. | не менее 12 м |

***Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочный этап 2 года***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Наименование упражнения** | **Контрольные показатели** | |
| **юноши** | **девушки** |
| **Общая физическая подготовка** | | | |
| 1 | Бег на 15 м. с высокого старта | не более 2,75 сек. | не более 2,9 сек. |
| 2 | Бег на 15 м. с хода | не более 2,35 сек. | не более 2,5 сек. |
| 3 | Бег на 30 м. с высокого старта | не более 4,85 сек. | не более 5,0 сек. |
| 4 | Бег на 30 м с хода | не более 4,55 сек. | не более 4,7 сек. |
| 5 | Прыжок в длину с места | не менее 190 см. | не менее 180 см. |
| 6 | Тройной прыжок | не менее 625 см. | не менее 600 см. |
| 7 | Прыжок вверх с места со взмахом руками | не менее 22 см. | не менее 17 см. |
| 8 | Прыжок вверх с места без взмаха рук | не менее 13 см. | не менее 10 см. |
| 9 | Бросок набивного мяча весом 1 кг. из-за головы | не менее 7 м. | не менее 4 м. |
| **Иные спортивные нормативы\*** | | | |
| **Обязательная техническая программа** | | | |
| 10 | Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам | не менее 10,5 сек. | не менее 12,0 сек. |
| 11 | Ведение мяча 30 м. | не менее 5,8 сек. | не менее 6,0 сек. |
| 12 | Удары по воротам на точность (счет из 10 ударов) | не менее 10 | не менее 8 |
| 13 | Жонглирование мяча в движении с ударом по воротам (16,5 метров) | не менее 30 раз | не менее 25 раз |
| 14 | Вбрасывание аута на дальность | не менее 9 м | не менее 7 м. |
| **Для вратарей** | | | |
| 15 | Удар мяча с руки на дальность и точность | не менее 26 м. | не менее 22 м |
| 16 | Вбрасывание мяча на дальность | не менее 16 м | не менее 14 м |

***Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочный этап 3 года***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Наименование упражнения | Контрольные показатели | |
| юноши | девушки |
| Общая физическая подготовка | | | |
| 1 | Бег на 15 м. с высокого старта | не более 2,7 сек. | не более 2,8 сек. |
| 2 | Бег на 15 м. с хода | не более 2,3 сек. | не более 2,4 сек |
| 3 | Бег на 30 м. с высокого старта | не более 4,8 сек. | не более 5,0 сек. |
| 4 | Бег на 30 м с хода | не более 4,5 сек. | не более 4,7 сек |
| 5 | Прыжок в длину с места | не менее 195 см. | не менее 185 см. |
| 6 | Тройной прыжок | не менее 630 см. | не менее 605 см. |
| 7 | Прыжок вверх с места со взмахом руками | не менее 24 см. | не менее 18 см. |
| 8 | Прыжок вверх с места без взмаха рук | не менее 16 см | не менее 10 см. |
| 9 | Бросок набивного мяча весом 1 кг. из-за головы | не менее 8 м | не менее 4,5 м. |
| **Иные спортивные нормативы\*** | | | |
| **Обязательная техническая программа** | | | |
| 10 | Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам | не менее 10,0 сек | не менее 11,5 сек. |
| 11 | Ведение мяча 30 м. | не менее 5,6 сек. | не менее 5,8 сек |
| 12 | Удары по воротам на точность (счет из 10 ударов) | не менее 10 | не менее 8 |
| 13 | Жонглирование мяча в движении с ударом по воротам (23,5 метров) | не менее 35 раз | не менее 30 раз |
| 14 | Вбрасывание аута на дальность | не менее 10 м. | не менее 8 м. |
| **Для вратарей** | | | |
| 15 | Удар мяча с руки на дальность и точность | не менее 31 м | не менее 24 м. |
| 16 | Вбрасывание мяча на дальность | не менее 18 м. | не менее 16 м. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Наименование упражнения** | **Контрольные показатели** | |
| **юноши** | **девушки** |
| **Общая физическая подготовка** | | | |
| 1 | Бег на 15 м. с высокого старта | не более 2,65 сек. | не более 2,8 сек. |
| 2 | Бег на 15 м. с хода | не более 2,25 сек. | не более 2,4 сек. |
| 3 | Бег на 30 м. с высокого старта | не более 4,75 сек. | не более 4,9 сек. |
| 4 | Бег на 30 м с хода | не более 4,45 сек. | не более 4,6 сек. |
| 5 | Прыжок в длину с места | не менее 200 см. | не менее 185 см |
| 6 | Тройной прыжок | не менее 635 см. | не менее 610 см. |
| 7 | Прыжок вверх с места со взмахом руками | не менее 25 см. | не менее 19 см. |
| 8 | Прыжок вверх с места без взмаха рук | не менее 16 см. | не менее 11 см |
| 9 | Бросок набивного мяча весом 1 кг. из-за головы | не менее 8 м. | не менее 4,5 м. |
| **Иные спортивные нормативы\*** | | | |
| **Обязательная техническая программа** | | | |
| 10 | Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам | не менее 9,5 сек. | не менее 11,3 сек. |
| 11 | Ведение мяча 30 м | не менее 5,4 сек. | не менее 5,6 сек. |
| 12 | Удары по воротам на точность (счет из 10 ударов) | не менее 10 | не менее 9 |
| 13 | Жонглирование мяча в движении с ударом по воротам (23,5 метров) | не менее 40 раз | не менее 35 раз |
| 14 | Вбрасывание аута на дальность | не менее 12 м. | не менее 9 м. |
| **Для вратарей** | | | |
| 15 | Удар мяча с руки на дальность и точность | не менее 34 м | не менее 26 м. |
| 16 | Вбрасывание мяча на дальность | не менее 22 м | не менее 18 м |

***Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочный этап 4 года***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Наименование упражнения** | **Контрольные показатели** | |
| **юноши** | **девушки** |
| **Общая физическая подготовка** | | | |
| 1 | Бег на 15 м. с высокого старта | не более 2,6 сек. | не более 2,8 сек. |
| 2 | Бег на 15 м. с хода | не более 2,2 сек. | не более 2,4 сек. |
| 3 | Бег на 30 м. с высокого старта | не более 4,7 сек. | не более 4,8 сек. |
| 4 | Бег на 30 м с хода | не более 4,4 сек. | не более 4,6 сек. |
| 5 | Прыжок в длину с места | не менее 205 см. | не менее 185 см. |
| 6 | Тройной прыжок | не менее 640 см. | не менее 615 см. |
| 7 | Прыжок вверх с места со взмахом руками | не менее 26 см. | не менее 19 см. |
| 8 | Прыжок вверх с места без взмаха рук | не менее 17 см. | не менее 11 см. |
| 9 | Бросок набивного мяча весом 1 кг. из-за головы | не менее 8 м. | не менее 5 м. |
| **Иные спортивные нормативы\*** | | | |
| **Обязательная техническая программа** | | | |
| 10 | Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам | не менее 9,5 сек. | не менее 11,0 сек. |
| 11 | Ведение мяча 30 м. | не менее 5,0 сек. | не менее 5,5 сек. |
| 12 | Удары по воротам на точность (счет из 10 ударов) | не менее 10 | не менее 9 |
| 13 | Жонглирование мяча в движении с ударом по воротам (23,5 метров) | не менее 45 раз | не менее 35 раз |
| 14 | Вбрасывание аута на дальность | не менее 14 м | не менее 10 м. |
| **Для вратарей** | | | |
| 15 | Удар мяча с руки на дальность и точность | не менее 36 м | не менее 28 м |
| 16 | Вбрасывание мяча на дальность | не менее 24 м. | не менее 20 м. |

***Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочный этап 5 года***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Наименование упражнения** | **Контрольные показатели** | |
| **юноши** | **девушки** |
| **Общая физическая подготовка** | | | |
| 1 | Бег на 15 м. с высокого старта | не более 2,53 сек. | не более 2,8 сек |
| 2 | Бег на 15 м. с хода | не более 2,14 сек. | не более 2,4 сек |
| 3 | Бег на 30 м. с высокого старта | не более 4,6 сек | не более 4,9 сек |
| 4 | Бег на 30 м с хода | не более 4,3 сек. | не более 4,55 сек |
| 5 | Прыжок в длину с места | не менее 210 см. | не менее 190 см |
| 6 | Тройной прыжок | не менее 660 см. | не менее 620 см |
| 7 | Прыжок вверх с места со взмахом руками | не менее 27 см. | не менее 20 см |
| 8 | Прыжок вверх с места без взмаха рук | не менее 18 см | не менее 12 см |
| 9 | Бросок набивного мяча весом 1 кг. из-за головы | не менее 9 м. | не менее 6 м. |
| **Иные спортивные нормативы** | | | |
| **Обязательная техническая программа** | | | |
| 10 | Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам | не менее 8,7 сек. | не менее 10,5 сек. |
| 11 | Ведение мяча 30 м. | не менее 4,8 сек. | не менее 5,3 сек. |
| 12 | Удары по воротам на точность (счет из 10 ударов) | не менее 10 | не менее 9 |
| 13 | Жонглирование мяча в движении с ударом по воротам (27,5 метров) | не менее 50 раз | не менее 40 раз |
| 14 | Вбрасывание аута на дальность | не менее 16 м | не менее 12 м. |
| **Для вратарей** | | | |
| 15 | Удар мяча с руки на дальность и точность | не менее 38 м. | не менее 29 м. |
| 16 | Вбрасывание мяча на дальность | не менее 26 м | не менее 22 м. |

***Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства***

***Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Наименование упражнения** | **Контрольные показатели** | |
| **юноши** | **девушки** |
| **Общая физическая подготовка** | | | |
| 1 | Бег на 15 м. с высокого старта | не более 2,35 сек. | не более 2,53 сек |
| 2 | Бег на 15 м. с хода | не более 1,93 сек. | не более 2,14 сек |
| 3 | Бег на 30 м. с высокого старта | не более 4,24 сек. | не более 4,6 сек |
| 4 | Бег на 30 м с хода | не более 3,88 сек | не более 4,3 сек |
| 5 | Прыжок в длину с места | не менее 250 см | не менее 210 см. |
| 6 | Тройной прыжок | не менее 750 см | не менее 660 см. |
| 7 | Прыжок вверх с места со взмахом руками | не менее 40 см | не менее 27 см |
| 8 | Прыжок вверх с места без взмаха рук | не менее 29 см. | не менее 18 см |
| 9 | Бросок набивного мяча весом 1 кг. из-за головы | не менее 12 м. | не менее 9 м. |
| **Иные спортивные нормативы\*** | | | |
| **Обязательная техническая программа** | | | |
| 10 | Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам | не менее 8,5 сек. | не менее 10,5 сек. |
| 11 | Ведение мяча 30 м | не менее 4,6 сек. | не менее 5,3 сек |
| 12 | Удары по воротам на точность (счет из 10 ударов) | не менее 10 | не менее 9 |
| 13 | Жонглирование мяча в движении с ударом по воротам (27,5 метров) | не менее 55 раз | не менее 45 раз |
| 14 | Вбрасывание аута на дальность | не менее 18 м. | не менее 14 м |
| **Для вратарей** | | | |
| 15 | Удар мяча с руки на дальность и точность | не менее 38 м. | не менее 29 м |
| 16 | Вбрасывание мяча на дальность | не менее 26 м | не менее 22 м. |

***Примечание: Иные спортивные нормативы\**** могут вводиться в комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводных нормативов по решению МАУ «СШ «Черноморец имени В.Г.Бут»

Методические рекомендации по выполнению контрольных (контрольно-переводных) нормативов

**1. Бег 15, 30,60 метров со старта (сек.)**.

Проводится на беговой дорожке стадиона или фиксированном отрезке футбольного поля. Участники стартую в спортивной обуви. В забеге участвуют не более четырех человек, старт высокий, на сигнал – «внимание» и свисток стартера. Время фиксируется ручным или электронным секундомером на начало движения. Дается две попытки. В случае выполнения норматива с первой попытки, вторая попытка не выполняется. Записывается время, показанное в каждом забеге. К зачету принимается лучшее время.

**2. Бег 15, 30 метров с хода (сек.).**

Проводится на беговой дорожке стадиона или фиксированном отрезке футбольного поля. Участники стартую в спортивной обуви. В забеге участвуют не более четырех человек. Участники начинают движение до стартовой линии. Регистрируется результат от линии старта до финишной линии. Время фиксируется ручным или электронным секундомером на начало движения. Дается две попытки. В случае выполнения норматива с первой попытки, вторая попытка не выполняется. Записывается время, показанное в каждом забеге. К зачету принимается лучшее время.

**3. Челночный бег 3 х 10 метров (сек.).**

Проводится на беговой дорожке стадиона, фиксированном отрезке футбольного поля или в спортивном зале. Дистанция 10 метров ограничена линиями старта и финиша. Участники стартую в спортивной обуви. В забеге участвуют не более двух человек, старт высокий, на сигнал – «внимание» и свисток стартера участники начинают движение к противоположной отметке, добежав до отметки, начинают движение в обратном направлении. Участник должен преодолеть расстояние между отметками три раза. Время фиксируется ручным или электронным секундомером на начало движения. Дается две попытки. В случае выполнения норматива с первой попытки, вторая попытка не выполняется. Записывается время, показанное в каждой попытке. К зачету принимается лучшее время.

**4. Прыжок в длину с места (см.).**

Проводится на нескользкой поверхности. Участник встает у стартовой линии в и.п. ноги параллельно, и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие. Измеряется расстояние от исходной линии до пятки, ближайшей к линии. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

**5. Тройной прыжок (см.).**

Прыжок проводится на размеченной дорожке. Участник, не переступая исходной линии, начинает прыжок толчком двумя ногами. Вначале выполняется первый элемент – скачок, при этом первое касание за меткой должно происходить «толчковой» ногой, затем следует второй элемент прыжка – шаг (касание земли должно происходить другой ногой). Заключительный элемент – это собственно прыжок, и участник приземляется на две ноги. Регистрируется лучший результат из трех попыток.

**6. Прыжок вверх с места (со взмахом рук или без взмаха рук) (см.).**

Прыжок вверх осуществляется толчком двух ног. Для измерения высоты прыжка возможно использование следующих вариантов: 1) использование ленты Абалакова; 2) использование разметки, нанесенной на стене – участник, стоя на полу и подняв вытянутые руки вверх, делает первую отметку на разметке. Затем, подпрыгнув вверх со взмахом рук или без взмаха, делает вторую отметку. Разница между двумя отметками позволяет получить высоту выпрыгивания. Три попытки. К зачету принимается лучший результат.

**7. Бег на 1 000 метров.**

Проводится на беговой дорожке стадиона без учета времени. Участники стартую в спортивной обуви. Старт высокий, на сигнал – «внимание» и свисток стартера. Одна попытка. В случае перехода на шаг – попытка не засчитывается.

**8. Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (м.)**

Перед броском участник занимает у линии исходное положение: сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. При этом угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряется рулеткой. Выполняются 3 попытки: зачет по лучшей попытке.

**9. Ведение мяча 30 м. (сек.).**

Проводится на футбольном поле стадиона. Выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время бега. Выполняется две попытки. В случае выполнения норматива с первой попытки, вторая попытка не выполняется. Записывается время, показанное в каждой попытке. К зачету принимается лучшее время.

**10. Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам (сек.).**

Проводится на футбольном поле стадиона. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м. от линии штрафной площади), вести мяч 20 м., далее обвести змейкой стойки (первая стойка ставится в 10 м. от штрафной площади, а через каждые 2 м. ставятся еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

**11. Удар по мячу на точность (число попаданий)**

Проводится на футбольном поле стадиона. Участник выполняет 10 ударов по неподвижному мячу «рабочей» ногой. Расстояние до цели в метрах равно возрасту бьющего игрока. Футболисты 10-15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16-18 лет посылают мяч в половину ворот, он должен пересечь линию ворот по воздуху. Учитывается сумма попаданий.

**12. Вбрасывание мяча на дальность (м.).**

Проводится на футбольном поле стадиона. Участник выполняет вбрасывание мяча в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

**13. Жонглирование мяча в движении (количество раз).**

Проводится на фиксированном отрезке футбольного поля. Расстояние от линии старта до линии финиша соответствует нормативу, определенному для группы подготовки. Участник в движении выполняет удары правой и девой ногой серединой, внутренней и внешней частями подъема/, бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности. Учитываются удары, выполненные разными способами, из них не менее одного раза головой, правым и левым бедром.

**Для вратарей**

**14. Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м.).**

Проводится на футбольном поле стадиона. Выполняется с разбега (разбег не более четырех шагов), не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной в 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки, учитывается лучший результат.

**15. Бросок мяча рукой на дальность (м.).**

Проводится на футбольном поле стадиона. Выполняется по коридору шириной 3 м. Разбег не более четырех шагов. Дается три попытки, учитывается лучший результат.

**Примечание:**

1. Тестирование показателей общей физической подготовки должно проходить в спортивной обуви без шипов.

2. Тестирование показателей обязательной технической программы проходит в полной игровой форме.

**4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. — М.: ФиС, 1986. — 222 с.

2. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных футболистов Библиотечка тренера.– М.: Терра- Спорт, 2006. – 369с.

3. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт.1985.- 185 с.

4. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. — М.: Граница, 2008. -272 с.

5. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. — М.: Советский спорт, 2010. — 336 с.

6. Григорьян М. Р. Новая методика оценки координационной сложности специализированных нагрузок юных футболистов в условиях соревновательной деятельности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 4 – 37 с.

7. Золотарёв А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: автореф. дис. д-ра пед. наук / А.П. Золотарёв. – Краснодар. 1997. – 50 с.

8. Кузнецов А. А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Профиздат, 2011. – 407 с

9. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

10. Киселев Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения. М.: Советский спорт, 2009. 176 с.

11. Лалаков Г.С. Развитие специальной выносливости квалифицированных футболистов с использованием допустимых тренировочных нагрузок // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 10 – 36 – 38 с.

12. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.

13. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 2888 с.

14. Футбол: учебник / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с.

15. Футбол: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.В. Краснощёков, П.Ф. Ежов, В.А. Блинов. – М.: Советский спорт, 2010г. -128 с.

16. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / М.А. 95 Годик,Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко, В.Н. Малышев, Н.А. Кулин, С.А. Российский. — М.: Советский спорт, 2011. -160 с.

17. Тунис Марк. Психология вратаря. — М.: Человек, 2010. -128 с

18. Савин В.П. Теория и методика футбола. Учебник. – М.: Академия, 2006. – 468с.

19. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 480 с.

20. Черепанов С.И. Модель построения тренировки футболистов на промежуточном этапе подготовки //Футбол. – 2006. - №8 – 10-21 с.

21. Чирва Б.Г. Аналитические закономерности игры в футбол как основа для выбора тактики игры и построения технико-тактической подготовки квалифицированных футболистов // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 7 – 28-32 с.