

Орган местного самоуправления  
«Управление образования Каменск-Уральского городского округа»  
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 33 компенсирующего вида» (Детский сад № 33)  
623428, Россия, Свердловская область Каменск – Уральский городской,  
проспект Победы 69; тел. (3439) 31-34-06

---

ПРИНЯТА  
на заседании  
Педагогического совета  
от «01» сентября 2022 г.  
Протокол № 10

УТВЕРЖДАЮ:  
заведующий  
МБДОУ «Детский сад №33»  
от «01» сентября 2022г.

**Дополнительная общеобразовательная программа  
физической направленности**

**«ФУТБОЛ»**

возраст обучающихся 5-7  
летсрок реализации 2 года

Составитель:  
Синельников Иван Александрович,  
тренер

Каменск-Уральский  
городской округ  
2022 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.	3
2. Нормативная часть	8
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол.	8
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки.	18
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности.	20
2.4. Режимы тренировочной работы.	22
2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.	26
2.6. Предельные тренировочные нагрузки.	27
2.7. Требование к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	29
2.8. Требования к количественному и качественному составу.	333
2.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки.	33
2.10. Структура годичного цикла.	35
3. Методическая часть	37
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.	37
3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.	40
3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов	48
3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	49
3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки	50
3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.	56
3.6. План применения восстановительных средств.	58
3.8. План антидопинговых мероприятий.	61
3.9. План инструкторской и судейской практики	62
3.10. План мероприятий по реализации ВФСК "ГТО"	63
4. Система контроля и зачетные требования.	65
4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта.	65

4.2. Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.	73
4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки.	74
4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.	75
5. Перечень информационного обеспечения.	80

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа спортивной подготовки по виду спорта футбол (далее – Программа) разработана в соответствии:

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол (утвержден приказом Минспорта России от 25.10.2019 г. № 880)
- с учётом Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 24 октября 2012 г. N 325 в ред. от 27.10.2014 г.).
- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 27.12.2018 г.);
- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 25.12.2018 г.);
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 № 31522);
- Приказа Минздравсоцразвития Российской Федерации от 09.08.2010 г. № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрировано в Минюсте РФ 14.09.2010 № 18428);
- В ПСП обоснованы следующие положения.

1. Тренеры готовят детей к футболу, в который они будут играть в профессиональных командах через 10-15 лет. Поэтому необходимо предвидеть, каким будет этот вид спорта в будущем, и готовить детей в соответствии с требованиями «футбола будущего». Элементом 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.

2. Футбол - командная игра, но на начальных этапах многолетней подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное обучение технике игровых действий и развитие координационных способностей юных футболистов. В футболе будущего особенно востребованными окажутся игроки, индивидуальное техническое мастерство которых позволит им эффективно контролировать мяч в насыщенных соперниками зонах поля.

Футбол - это игра со своими законами и правилами. Кроме того, в футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, свойственные всем видам спорта. И поэтому тренировочный процесс должен быть построен на основе этих закономерностей и принципов. Например, закономерности освоения техники игровых приемов. Одна из них заключается в том, что в основе эффективной техники лежит хорошая внутримышечная и межмышечная координация. Такая координация развивается и совершенствуется при многократном повторении одного и того же технического приема вначале в стандартных, а потом и в самых разнообразных условиях.

В дворовых условиях старого футбола этот закон действовал неотвратимо: за несколько часов игры в течение дня с разными соперниками спортсмен сотни раз повторял основные технические элементы футбола: прием и передачи мяча, обводку соперников, удары с разных дистанций по воротам. Не было больших перерывов между действиями, и в процессе ежедневных игр мышцы спортсмена «учились» координировать эти действия.

Слово «учились» применительно к мышцам означает следующее: при каждом повторении какого-либо игрового приема (например, остановки мяча бедром) в нервно-мышечной системе спортсмена формируется его образ. Он представляет собой систему команд из центральной нервной системы и ответы мышц на эти команды (ответы - это напряжение и расслабление мышц в нужные моменты движения). И чем больше число этих повторений, тем прочнее образ. Если перерывы между повторениями большие, то образ, или «нервно-мышечная память», разрушается, и техника игровых приемов оказывается нестабильной, мало эффективной. Поэтому хорошую черту дворового футбола - многократное повторение игровых приемов - необходимо воспроизвести в организованных условиях учреждения.

3. Обучение технике в учреждении - сродни обучению грамоте в общеобразовательной школе. Прежде чем написать сочинение на заданную тему, нужно вначале научиться писать буквы, затем - складывать эти буквы в слова, потом из слов формировать предложения. И наконец, так сочетать эти предложения, чтобы получились рассказ, сочинение.

Такая же ситуация в футболе: 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.

4. 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.

5. На этапе начальном подготовки мальчики и девочки должны заниматься футболом в смешанных группах. Это связано с тем, что уровень физической подготовленности у разнополых детей одного и того же возраста одинаков. Хотя причины этого равенства различны. Генетически мальчики сильнее, но скорость возмужания у них медленнее, чем у девочек. Два этих фактора, накладываясь один на другой, обуславливают равенство двигательных возможностей девочек и мальчиков одного и того же возраста до 12–13 лет, то есть до начала пубертатного скачка.

Многолетняя подготовка в учреждении начинается в восьмилетнем возрасте и продолжается, как минимум, до восемнадцати лет.

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** – многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс воспитания, обучения и тренировки соответственно индивидуальным особенностям футболистов и требованиям командных действий, в условиях педагогического руководства и контроля, научного, медико-биологического и материально-технического обеспечения.

**Общая физическая подготовка (ОФП)** – та 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)** – та часть процесса спортивной подготовки, которая обеспечивает объем, разносторонность и эффективность игровых действий футболистов.

**Техническая подготовка (ТехП)** – та часть процесса спортивной подготовки, которая преимущественно направлена на овладение техникой футбола и совершенствования в ней. Включает также и овладение техникой всех тех обще развивающих 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, в том числе сборных команд Российской Федерации по футболу.

**Официальные физкультурные и спортивные мероприятия** – физкультурные мероприятия, спортивные соревнования по футболу, включенные в календарные планы: Федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта; органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта; органов местного самоуправления в области физической культуры и спорта; физкультурно-спортивных организаций, имеющих право присваивать спортивные разряды и тренировочные мероприятия (сборы) по подготовке к ним.

**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 установленном порядке** в соответствии с действующей Единой Всероссийской спортивной классификацией (далее - ЕВСК).

**Зачетная классификационная книжка спортсмена** – документ установленного образца, в котором отражаются установленным порядком: сдача нормативов и присвоение спортивного разряда, участие в соревнованиях, разрешение врача на участие в соревнованиях, награждения и взыскания, общественная работа, отметки о переходе в другой коллектив.

**Спортивный паспорт** – документ единого образца, удостоверяющий спортивную принадлежность и спортивную квалификацию спортсмена.

Данная Программа раскрывает учебно-методическую часть с учетом современных тенденций развития техники и тактики игры в футбол, содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса на различных этапах

спортивной подготовки.

При разработке настоящей Программы в качестве основных использованы следующие принципы и подходы: (Пункт 4.4. раздела IV «Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» согласно письму Министра спорта России от 12 мая 2014 года № ВМ-04-10/2554)

- направленность на максимально возможные достижения с помощью использования наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапного усложнения тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применения оптимальной системы питания, отдыха и восстановления;
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки футболистов, на основании прогнозирования спортивного результата и его составляющих, моделирования основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности и структуры тренировочного и соревновательного процесса, внесения коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки (спортивных результатов);
- индивидуализация спортивной подготовки в соответствии с гендерными, возрастными и индивидуальными особенностями развития конкретного спортсмена, его функционального состояния и уровня спортивного мастерства;
- единство общей физической и специальной технической подготовки спортсменов за счет увеличения доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств, а также за счет последовательного усложнения состава отрабатываемых действий и умения их ситуационного применения, разнообразия формируемых тактических умений и специальной информационной нагрузки в соответствии с этапом тренировки;
- непрерывность и цикличность процесса спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения его содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки;
- возрастание нагрузок (объемов и способов) и воздействий в процессе спортивной подготовки происходит в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивно мастерства спортсмена;
- взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности обеспечивается рациональным построением процесса спортивной подготовки.



## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Организация спортивной подготовки в учреждении осуществляется в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». 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 согласно государственному заданию на оказание государственных услуг по спортивной подготовке.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

В СШОР (далее - спортивная школа) устанавливаются следующие режимы тренировочной работы и требования по спортивной подготовленности юных спортсменов по этапам подготовки и годам обучения.

Приложение № 1 к ФССП

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	4

С учетом специфики футбола определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности), в учреждении осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития занимающихся;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья юных футболистов.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки учреждение использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных футболистов для комплектования групп спортивной подготовки;
- просмотр и отбор перспективных юных футболистов на тренировочных мероприятиях (сборах) и соревнованиях.

Принадлежность лица к учреждению определяется при наличии приказа о его зачислении в учреждение, прохождение спортсменом обязательного углубленного медицинского осмотра.

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные группы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 3-4 года, а высших достижений – через 4-6 лет специализированной подготовки. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов спортсменов впервые 2-3 года специализированной подготовки.

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

Система подготовки спортивного резерва в учреждении должна основываться на следующих положениях:

1. Целевая направленность подготовки юных футболистов на достижение в будущем высокого 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.

При планировании тренировочных нагрузок необходимо учитывать, что при одном и том же паспортном возрасте у детей может быть разный биологический возраст. Предположим, что по паспорту двум детям 10 лет, но по уровню развития функциональных систем организма (костно-мышечной, нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной и т.п.) возраст одного из них соответствует возрасту восьмилетнего, а у другого - возрасту двенадцатилетнего. Есть и спортивный возраст, который определяют уровнем тренированности, эффективностью техники выполнения игровых приемов, тактическими знаниями. И здесь между детьми одного паспортного возраста могут быть значительные различия. Состав, объем и интенсивность этих нагрузок должны соответствовать как требованиям игры, так и особенностям структуры подготовленности юных футболистов. Лучшие качества каждого юного футболиста, которые определяют меру его талантливости, должны развиваться и совершенствоваться прежде всего.

Отметим, что комплектование групп и команд проводится по возрастному критерию. Это означает, что в одной команде или группе будут дети, родившиеся 1 января и 31 декабря текущего года. Формально, по документам, они однолетки, но реально родившийся 1 января на 364 дня старше рожденного 31 декабря этого же года. Первый, как правило, выше и тяжелее, с более высоким уровнем физической подготовленности. Он больше загружен тренировочной работой, чаще играет в сборной команде учреждения. Иное отношение к детям, родившимся во второй половине года. К ним – меньшее внимание, потому что обеспечить победный результат для них затруднительно. В результате – замедленное прогрессирование и преждевременный уход из футбола. Такое положение сохранится до пубертатного скачка, после которого возможны изменения в динамике физического состояния и тактико-технических умений и навыков. Дополнительное и бережное внимание тренеров к таким юношам позволит

сохранить их в футболе.

На этапе совершенствования спортивного мастерства тренировочный процесс осуществляется по индивидуальным планам спортивной подготовки, разработанным тренером на каждого спортсмена. Для проведения занятий в группах этого этапа кроме основного тренера, допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с юными футболистами.

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки и перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап производится с учётом результатов по общей физической и специальной физической подготовке, нормативы которых соответствуют требованиям, установленным ФССП по виду спорта футбол, мини-футбол (футзал).

Приложение № 5 к ФССП

**Нормативы  
Общей физической и специальной физической подготовки для  
зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

N п/п	Упражнения	Единица измерен ия	Норматив	
			Мальчики	Девочки
Для спортивной дисциплины: футбол				
1.	Бег 30 м с высокого старта	с	не более	
			6,9	7,1
2.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			12,1	12,4
3.	Бег челночный 3 x 10 с высокого старта	с	не более	
			10,3	10,6
4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			110	105
5.	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием	см	не менее	
			330	270

	каждой из ног			
6.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			10	
Для спортивной дисциплины: мини-футбол (футзал)				
7.	Бег 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,3	2,4
8.	Бег челночный 5 х 6 м с высокого старта	с	не более	
			12,4	12,6
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			135	125
10.	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног	см	не менее	
			360	300
11.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			12	10
12.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количес во раз	не менее	
			8	4

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

Приложение № 6 к ФССП

**Нормативы**  
**Общей физической и специальной физической подготовки**  
**Для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе**  
**(этапе спортивной специализации)**

N п/ п	Упражнения	Единица измерен ия	Норматив	
			Юноши	Девушки
Для спортивной дисциплины: футбол				

1.	Бег 15 м с высокого старта	с	не более	
			2,8	3,0
2.	Бег 15 м с хода	с	не более	
			2,4	2,6
3.	Бег 30 м с высокого старта	с	не более	
			4,9	5,1
4.	Бег 30 м с хода	с	не более	
			4,6	4,8
5.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			190	170
6.	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног	см	не менее	
			620	580
7.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			20	16
8.	И.П. - руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			12	10
9.	Бросок набивного мяча весом 1 кг	м	не менее	
			6	4
10.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2 с	количество раз	не менее	
			1	
11.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа по годам этапа		
Для спортивной дисциплины: мини-футбол (футзал)				
12.	Бег 10 м с высокого старта	с	не более	

			2,2	2,3
13.	Бег 30 м с высокого старта	с	не более	
			4,9	5,4
14.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			190	170
15.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			20	16
16.	Бег челночный 3 x 10 м с высокого старта	с	не более	
			9,5	9,8
17.	Бросок набивного мяча весом 1 кг	м	не менее	
			6	4
18.	Бег челночный 104 м с высокого старта (в метрах: 2 x 6 + 2 x 10 + 2 x 20 + 2 x 10 + 2 x 6)	с	не более	
			28,5	31,8
19.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа по годам этапа		

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

**Нормативы  
Общей физической и специальной физической подготовки  
Для зачисления и перевода в группы на этапе  
Совершенствования спортивного мастерства**

N п/ п	Упражнения	Единица измерен ия	Норматив	
			Юноши	Девушки
Для спортивной дисциплины: футбол				
1.	Бег 15 м с высокого старта	с	не более	
			2,4	2,7
2.	Бег 15 м с хода	с	не более	
			2,0	2,3
3.	Бег 30 м с высокого старта	с	не более	
			4,2	4,5
4.	Бег 30 м с хода	с	не более	
			4,0	4,2
5.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			230	215
6.	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног	см	не менее	
			710	680
7.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			35	27
8.	И.П. - руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			20	14
9.	Бросок набивного мяча весом 1 кг	м	не менее	
			12	9



10.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2 с	количес во раз	не менее	
			1	
11.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа по годам этапа		
Для спортивной дисциплины: мини-футбол (футзал)				
12.	Бег 15 м с высокого старта	с	не более	
			2,53	2,8
13.	Бег 30 м с высокого старта	с	не более	
			4,6	4,9
14.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			215	190
15.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			27	20
16.	Бег челночный 3 x 10 м с высокого старта	с	не более	
			8,5	8,9
17.	Бросок набивного мяча весом 1 кг	м	не менее	
			9	6
18.	Бег челночный 104 м с высокого старта (в метрах: 2 x 6 + 2 x 10 + 2 x 20 + 2 x 10 + 2 x 6)	с	не более	
			26,0	28,8
19.	Бег с высокого старта 12 мин	м	не менее	
			2600	2000
20.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа по годам этапа		

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

Приложение № 8 к ФССП

**Нормативы**  
**Общей физической и специальной физической подготовки**  
**Для зачисления и перевода в группы на этапе**  
**Высшего спортивного мастерства**

N п/ п	Упражнения	Единица измерен ия	Норматив	
			Мужчины	Женщины
Для спортивной дисциплины: футбол				
1.	Бег 15 м с высокого старта	С	Не более	
			2,3	2,5
2.	Бег 15 м с хода	С	Не более	
			1,9	2,1
3.	Бег 30 м с высокого старта	С	Не более	
			4,2	4,5
4.	Бег 30 м с хода	С	Не более	
			3,9	4,2
5.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	См	Не менее	
			250	215
6.	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног	См	Не менее	
			750	680
7.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	См	Не менее	
			40	27
8.	И.п. - руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	См	Не менее	
			29	18
9.	Бросок набивного мяча весом 1 кг	М	Не менее	
			12	9
10	Техническое мастерство	Обязательная техническая		

.		программа по годам этапа	
Для спортивной дисциплины: мини-футбол (футзал)			
11	Бег 15 м с высокого старта	С	Не более
.			2,35
12	Бег 30 м с высокого старта	С	Не более
.			4,3
13	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	См	Не менее
.			250
14	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	См	Не менее
.			40
15	Бег челночный 3 x 10 м с высокого старта	С	Не более
.			8,1
16	Бросок набивного мяча весом 1 кг	М	Не менее
.			12
17	Бег челночный 104 м с высокого старта (в метрах: 2 x 6 + 2 x 10 + 2 x 20 + 2 x 10 + 2 x 6)	С	Не более
.			25,5
18	Бег с высокого старта 12 мин	М	Не менее
.			2800
19	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа по годам этапа	

Сокращение, содержащееся в таблице: "и.п." - исходное положение.

## 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки.

Многолетняя подготовка разделена на виды спортивной подготовки в зависимости от реального тренировочного эффекта каждого упражнения. Проведенные ранее исследования показывают, что тренировочные эффекты

подавляющего большинства футбольных упражнений многосторонние. В приложении № 2 показано соотношение этих видов по этапам и годам в процентах.

Приложение № 2 к ФССП

**Требования к объему тренировочного процесса**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		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 тренировочных занятий в неделю	3	4	5	7	9	10
Общее количество часов в год	312	468	624	832	1092	1248
Общее количество тренировочных занятий в год	156	208	260	364	468	520

Например, при выполнении любого игрового упражнения одновременно совершенствуются: *техника футбола* (футболисты многократно применяют ведения мяча, отборы, перехваты, передачи мяча, финты (обманные движения) и

т.п.); *тактика футбола* (футболисты применяют такие индивидуальные и групповые тактические действия, как скрещивание, создание численного преимущества, игра в «стенку», пропуск мяча 3-му игроку и т.п.); *специальная физическая подготовленность* (при его выполнении активизируются аэробные и анаэробные механизмы энергообеспечения в рамках техники и тактики футбола; средняя ЧСС повышается до 170-200 уд/мин, концентрация молочной кислоты увеличивается в отдельные моменты до 12 мМ и т.д.); *психологическая подготовленность* (на занятиях в специализированных тренировочных упражнениях много единоборств, нужно преодолевать утомление и т.п.).

Видно, что специализированные упражнения, как и все другие футбольные упражнения, имеют многостороннюю направленность, и поэтому их нужно рассматривать как средства *интегральной подготовки*. К средствам «чисто» технической или тактической подготовки при таком подходе можно отнести специальные упражнения с мячом, которые выполняют с низкой интенсивностью. Например, такие упражнения, как перекатывание мяча подошвой или ведение мяча в шаге и т.п. ЧСС при их выполнении повышается незначительно, тактических задач решать не нужно. Такие упражнения можно отнести к средствам технической подготовки.

В основе управления тренировочным процессом лежит правильное изменение соотношения этих четырех групп упражнений и объемов нагрузки в них на разных этапах многолетней подготовки, в разных циклах. Правильным оно может быть в том случае, если критерии распределения упражнений на группы будут обоснованы.

Для участия в спортивных соревнованиях для занимающихся утверждены следующие требования:

- 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 учреждением на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в ПСП планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях

### **2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности.**

по виду спорта футбол, соответствуют требованиям, установленным ФССП по виду спорта футбол и представлены в приложении № 4 к ФССП

**Требования  
К объему соревновательной деятельности на этапах  
Спортивной подготовки по виду спорта "футбол"**

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Для спортивной дисциплины: футбол						
Контрольные	1	1	1	-	-	-
Основные	-	-	-	1	1	1
Игры	22	22	25	30	35	48
Для спортивной дисциплины: мини-футбол (футзал)						
Контрольные	1	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	1	1
Основные	-	-	2	2	2	2
Игры	22	22	28	28	32	32

Планируемая спортивная деятельность спортсменов в рамках Программы спортивной подготовки по виду спорта футбол формируется ежегодно в форме календарного плана спортивных и спортивно-массовых мероприятий на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации.

## 2.4. Режимы тренировочной работы.

Основными формами процесса тренировки являются тренировочные занятия, теоретические занятия, тренировки по индивидуальному плану, командные соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры. Для обеспечения поступательного повышения подготовленности футболистов в процессе многолетней тренировки важно правильно распределять между вышеперечисленными формами нагрузки. Подготовленность футболистов будет прогрессивно повышаться лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах будут полностью соответствовать функциональным возможностям организма юного футболиста. Каждый период следующего годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годового цикла. Таким образом, обеспечивается преемственность нагрузок из года в год, их неуклонный рост на протяжении ряда лет. Изменения тренировочных нагрузок на протяжении ряда лет у спортсменов должно происходить преимущественно за счет повышения их объема, увеличения количества занятий в недельных, месячных и годовых циклах тренировки.

Особое значение имеет строгая постепенность увеличения тренировочных нагрузок. Как показывают исследования, самые серьезные недостатки в подготовке имели место, когда нарушалась постепенность в нарастании объема и особенно интенсивности тренировочных нагрузок. Нагрузка - это работа, которую спортсмен выполняет на тренировках, соревнованиях или величина воздействия этой работы на организм спортсмена. Для контроля нагрузки необходимо определить ее характеристики:

- направленность;
- специализированность;
- величина;
- интенсивность.

Направленность характеризует воздействие нагрузки на совершенствование отдельных сторон подготовленности спортсмена: физической, технической, тактической, волевой и т.п. На этапе совершенствования (для подростков старше 16 лет) выполнение подавляющего большинства упражнений будет одновременно воздействовать на все стороны подготовленности. Специализация подготовки связана с распределением тренировочных упражнений в зависимости от степени их «близости» к соревновательному упражнению.

На основании величины сходства с соревновательным упражнением все тренировочные упражнения разделяют на две группы:

- специальные;
- упражнения общей направленности.

Величина нагрузки отражает степень воздействия упражнений, выполняемых спортсменом, на его организм. Объем нагрузки это общее количество тренировочной работы, выполненной во время занятия (или серий занятий). В качестве объема необходимо регистрировать:

- количество дней на проведение тренировочных занятий;

- количество тренировочных занятий;
- количество часов, затраченных на тренировочные занятия.

Интенсивность нагрузки:

- продолжительность упражнения (длина преодолеваемых отрезков);
- интенсивность упражнения (или скорость продвижения);
- продолжительность интервала отдыха между упражнениями;
- характер отдыха (наполненность пауз);
- число повторений упражнения.

Подбирая различные по продолжительности упражнения, тренер может воздействовать на различные функциональные системы и тем самым избирательно их тренировать. Тренировочная нагрузка определяется не только объемом и интенсивностью. Не меньшее значение имеет и то, какова общая величина нагрузки на данной тренировке, и какова величина ответной реакции на нее организма спортсмена. В восстановительном периоде после тренировки различают три этапа:

I этап восстановления - после нагрузки наступает утомление, в результате чего снижается работоспособность, а затем она постепенно приходит в до рабочее состояние.

II этап восстановления - работоспособность затем повышается до величин, превышающей до рабочий уровень работоспособности. Наступает эффект сверх восстановления (суперкомпенсации).

III этап восстановления - затем, через некоторое время достигнутый уровень сверх исходного состояния тренированности возвращается к исходному до тренировки.

Для того, чтобы тренированность футболистов нарастала от тренировки к тренировке, желательно каждую последующую тренировку проводить на II этапе восстановления (в супер компенсационном). Добиться этого можно, используя нагрузки разной величины и направленности. Дело в том, что величина нагрузки будет обуславливать величину и длительность эффекта сверх восстановления.

Для участия в соревнованиях тренировочные группы, как правило, объединяют в одну команду с общим количеством в среднем 18 человек, в общую заявку одного соревнования включается до 30 футболистов, что позволяет равномерно распределять соревновательную нагрузку и не превышать требование стандарта, учитывая игровое время нахождение на футбольном поле.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку планируются тренировочные сборы (согласно ФССП), являющиеся составной частью тренировочного процесса. Перечень тренировочных сборов представлен в приложении № 10 к ФССП/

Приложение № 10 к ФССП



## Перечень тренировочных мероприятий

N п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
<b>1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>						
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
<b>2. Специальные тренировочные мероприятия</b>						
2.1.	Тренировочные	-	14	18	18	Не менее 70%

	мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке					от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

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

Учреждение в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, обеспечивает психологическое сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются Учреждением для коррекции планов спортивной подготовки учащихся, проходящих спортивную подготовку. Зачисление в спортивно-оздоровительные и в группы начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от врача педиатра. Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется врачом городского лечебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год. Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания.

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, строго соответствуют

требованиям, установленным в разделе III ФССП по виду спорта футбол от 27.03.2013 № 147:

- 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 Единой всероссийской спортивной классификации 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.
- Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется спортивной школой (или учредителем) на спортивные соревнования в соответствии с Планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

## **2.6. Предельные тренировочные нагрузки.**

На этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол и соотношение нагрузки на этапах спортивной подготовки соответствуют требованиям, установленным ФССП по виду спорта футбол и представлены в приложении №2 (смотреть выше)

Во время очередного трудового отпуска тренера (продолжительность – 4 недели) спортсменам предлагается прохождение тренировочного процесса по специально разработанным планам тренировочных занятий по футболу в промежуточный период - 28 календарных дней.

Классификация нагрузок.

1. Запредельные - превышающие функциональные возможности организма. Эти нагрузки не должны применяться на тренировках, но могут быть на ответственных соревнованиях.
2. Около предельные - стоящие на грани возможностей организма. Эффект сверх восстановления наступает на 6- 7-й день, а величины его не очень большие. Иногда применяются на тренировках.
3. Большие - наблюдается наибольший эффект сверх восстановления, который наступает через 32-36 часов. Эти нагрузки наиболее эффективны и в силу этого часто применяются на тренировках. Бессистемное использование больших нагрузок, наслаивание друг на друга может привести к перетренировке. занятие продолжительностью 2-3 часа с плотностью до 90% и высокой интенсивностью. По физической подготовке в него входят все скоростные упражнения, упражнения по воспитанию общей и специальной выносливости, силовые упражнения с высокой интенсивностью и большим количеством повторений.

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

4. Средние - эффект сверх восстановления после них меньший, однако наступает он значительно раньше, через 18-24 часа. 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 3×2, 4×3, 4×2 и т.д., обычные двусторонние игры в комплексном уроке.

5. Малые - после них отмечается наименьший эффект сверх восстановления - через 4-6 часов. Часто используются до начала игры. 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 звеньях, в линиях, игры в уменьшенных составах (5×5, 6×6).

Более объективная оценка величины нагрузки возможна по тем физиологическим сдвигам, которые происходят в организме футболистов. В старших тренировочных группах и группах совершенствования спортивного мастерства рекомендуется величину нагрузки определять по пульсу. Трём 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 таблицу. Необходимо отметить, что по физиологическому воздействию однородные величины нагрузки можно получать за счет увеличения частоты сердечных сокращений (интенсивности) или длительности тренировочного занятия.

## Оценка величины тренировочной нагрузки

Средний пульс (уд/мин)	Интенсивность %	Длительность тренировочного занятия (мин)	Величина нагрузки (кол-во сердечных сокращений)	Наименование нагрузки
175	87	120	21000	Большая
		90	15750	Большая
		60	10500	Средняя
		30	25250	Малая
165	79	120	19800	Большая
		90	14850	Большая
		60	9900	Средняя
		30	4950	Малая
150	66	120	18000	Большая
		90	13500	Средняя
		60	9000	Средняя
		30	4500	Малая
130	50	150	19500	Большая
		120	15600	Большая
		90	11700	Средняя
		60	7800	Малая

### 2.7. Требование к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на этапах спортивной подготовки соответствуют требованиям, установленным ФССП по виду спорта футбол и представлены в приложении № 11,12.

Приложение № 11 к ФССП

### Оборудование и спортивный инвентарь, Необходимые для осуществления спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров	комплект	4
2.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
3.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3

4.	Насос для накачивания мячей	комплект	4
5.	Сетка для переноски мячей	штук	2
6.	Стойки для обводки	штук	20
7.	Тренажер "лесенка"	штук	4
Для спортивной дисциплины: футбол			
8.	Ворота футбольные стандартные	комплект	2
9.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	1
10.	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	22
11.	Мяч футбольный	штук	22
12.	Флаги для разметки футбольного поля	штук	6
Для спортивной дисциплины: мини-футбол (футзал)			
13.	Ворота для мини-футбола и гандбола	штук	4
14.	Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками	штук	1
15.	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	14
16.	Мяч для мини-футбола	штук	22

**Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование**

N 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	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гетры футбольные	пар	на занимающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
2.	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
3.	Рейтузы футбольные для вратаря	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1



4.	Свитер футбольный для вратаря	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
5.	Футболка с коротким рукавом	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
6.	Шорты футбольные	штук	на занимающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
7.	Щитки футбольные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
Для спортивной дисциплины: футбол											
8.	Бутсы футбольные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
Для спортивной дисциплины: мини-футбол (футзал)											
9.	Обувь для мини- футбола	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

## 2.8. Требования к количественному и качественному составу.

Этап спортивной подготовки	Период	
Этап начальной подготовки	До одного года	Выполнить контрольно-нормативные требования программы
	Свыше одного года	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	III юнош разряд
	2	II юнош разряд
	3	I спорт разряд
	4	III спорт разряд
	5	II спорт разряд
Этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	I спорт разряд
	Не ограничивается	I спорт разряд

Спортивные разряды присваиваются обучающимся спортивной школы, сроком на два года, за выполнение требований и норм Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) по результатам официальных соревнований.

В соответствии с Требованиями и условиями их выполнения по виду спорта футбол, мастер спорта России международного класса присваивается мужчинам с 18 лет, мастер спорта России – с 16 лет; кандидат в мастера спорта – с 14 лет; I, II, III спортивные разряды – с 13 лет, юношеские спортивные разряды – с 9 лет.

При присвоении спортивного разряда выдается зачетная классификационная книжка и значок соответствующего спортивного разряда.

## 2.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Важное значение в период подготовки занимает правильно организованная индивидуальная работа с футболистами. Она должна носить целенаправленное (планомерное и систематическое) воздействие на конкретные компоненты подготовленности, как при командных тренировочных занятиях, так и индивидуальных. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Индивидуальная тренировка - это тренировка по индивидуальному плану и требующая выполнение индивидуальных заданий. Она осуществляется в рамках командных, групповых и индивидуальных занятий и может быть направлена на:

1. Совершенствование основных технико-тактических действий соответствующих игровому профилю футболиста, его ведущим игровым функциям;

2. Совершенствование «коронных» технических приемов, за счет улучшения биомеханической структуры движения;

3. Совершенствование подготовительных (обманных) движений, их вариативность, создание неудобных ситуаций для соперника и выгодных позиций для себя;

4. Исправление недостатков в различных видах подготовки (технической, технико-тактической, физической, психологической);

5. Повышение надежности технико-тактических действий;

6. Доведение физических качеств до оптимального уровня;

7. Восстановление утраченных качеств и навыков.

Необходимо ведение футболистами дневников индивидуальных подготовок, в которых отражалось бы содержание тренировочной работы (сроков, результатов текущего этапного и итогового контроля).

В годичном цикле подготовки оптимальный объем индивидуальных тренировок составляет не менее 30% от общего объема тренировочных нагрузок. Только в таком соотношении индивидуализация тренировочного процесса является одним из условий получения наибольшего игрового эффекта и сохранения здоровья молодого футболиста. Индивидуальная тренировка с помощью тренера должна помочь футболисту обрести самого себя. Очень важна, как и в искусстве, самобытность игрока умеющего выразить себя с помощью красивых и точно выполненных движений, ударов, финтов; умных тактических решений и действий. Для этого необходимо раскрепостить спортсменку, дать ей больше свободы в выборе тех или иных игровых приемов. Именно воспитанию таких индивидуальностей и должна быть посвящена работа тренера. Игрок должен владеть универсальной техникой, уметь достаточно уверенно сыграть на любом участке футбольного поля, успешно выполняя атакующие и оборонительные функции. Футболисты различного амплуа должны заниматься всем, однако каждый «по своему», с учетом специфики выполнения того или иного действия, поскольку играя на определенном месте, игрок приобретает специфику защитника, полузащитника, нападающего.

Индивидуальная тренировка включает в себя:

- индивидуальность нагрузки;

- тренировку важнейших приемов и совершенствование специфики действий в зависимости от амплуа;

- совершенствование идеомоторной подготовки, позволяющей наиболее успешно справиться с ошибками в технических приемах;

- создание оптимальных условий для исправления ошибок и контроля над их ликвидацией;
- воспитание у футболистов чувства самостоятельности и ответственности.

#### Дополнительные рекомендации по методике индивидуальной тренировки.

1. Формы и методы индивидуальной работы должны учитывать личностные характеристики спортсменки.
2. Каждый должен знать конкретную дополнительную работу для совершенствования или поддержания спортивной формы.
3. Упражнения должны быть подобраны с точным воздействием на конкретные группы мышц, задействованные при игре в футбол.
4. Главное не объем работы, а правильный подбор средств, в правильном их сочетании и реакция футболиста на их воздействие. Необходимо строго дозировать нагрузку, применять ее для избирательного воздействия на конкретные качества и выполнить значительное количество технико-тактических приемов.
5. Совершенствование индивидуального мастерства должно происходить за счет систематического повторения характерных игровых ситуаций, а не на основе систематического повторения стереотипных движений. Так, например, чтобы атакующий чаще попадал в створ ворот при ударах, надо добиваться умения пробить по мячу из любого положения правой и левой ногой или головой непременно в заданную точку ворот. Этой подготовкой полезней всего заниматься ежедневно в течение 30—45 минут. Наносить удары необходимо тренировать и с близкого расстояния из пределов штрафной площади.
6. Необходимо учить, не только работать «до седьмого пота», но и уметь отдыхать, расслаблять мышцы.
7. Длительность индивидуальных занятий зависит от периода тренировки уровня подготовленности игрока, степени ликвидации недостатков, задач конкретного занятия, интервала между играми.

### **2.10. Структура годового цикла.**

Необходимым условием качественной работы является планирование. Разработанные планы спортивной подготовки групп и отдельных футболистов позволяет определить содержание многолетнего процесса, выбрать эффективные средства и методы тренировки.

#### **Структура годового макроцикла подготовки футболистов.**

Подготовительный период		Соревновательный период	Переходный период
Обще-подготовительный	Специально-подготовительный		
январь	февраль-март	апрель-ноябрь	декабрь

--	--	--	--

**Подготовительный период.** Задача периода обеспечить разностороннюю подготовку футболистов и на этой основе совершенствовать их технико-тактическое мастерство. Тренировки должны носить разнообразный характер, как по содержанию, так и по нагрузкам.

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

Основная направленность обще подготовительного этапа характеризуется созданием и развитием предпосылок приобретения спортивной формы. Физическая подготовка направлена на повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие необходимых физических качеств; техническая и тактическая подготовка - на восстановление и совершенствование двигательных навыков и тактических действий. На данном этапе удельный вес средств ОФП несколько превышает объем упражнений по СФП. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют к организму менее жесткие требования (повторному, равномерному, переменному, игровому). Тренировочный процесс на специально-подготовительном этапе тесно связан с непосредственным становлением спортивной формы. Задачи физической подготовки - дальнейшее повышение функциональных возможностей юных футболистов и развитие специальных физических качеств (с учетом специфики игры). Техничко- тактическая подготовка направлена на углубленное совершенствование специальных навыков и расширение их объема.

Основное средство подготовки - специализированные упражнения с мячом. Более широко используются интервальный и соревновательный методы. Однако игровая подготовка не должна подменять учебно-тренировочной работы.

**Соревновательный период.** Цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и реализация ее в максимальных результатах. Физическая подготовка связана с обеспечением и поддержанием ее наивысшего уровня на протяжении всего периода. Продолжается совершенствование ранее изученных технических приемов. Тактическая подготовка направлена на повышение уровня тактического мышления юных футболистов, их взаимопонимание в звеньях, линиях, овладение эффективными тактическими комбинациями. Удельный вес средств общей и специальной физической подготовки не должен существенно снижаться по сравнению со специально-подготовительным этапом. В тренировке наиболее широко используют игровой, соревновательный и повторный методы. В соревновательном периоде рекомендуется предусмотреть промежуточный подготовительный этап продолжительностью 4-х недель. Его целесообразно проводить в оздоровительно-спортивном лагере или на учебно-тренировочном сборе. В зависимости от уровня подготовленности футболисток преимущественная направленность промежуточного этапа носит общий или специальный характер.

**Переходный период.** В этом периоде осуществляется постепенный переход от

спортивной деятельности большого объема и высокой интенсивности к менее интенсивным нагрузкам. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание уровня физической подготовленности и расширение двигательных навыков (предпочтение отдается развитию качества ловкости). Основными средствами являются подвижные и спортивные игры, плавание, лыжи, акробатика. Параллельно устраняются недостатки в технической и тактической подготовленности, отмеченные в процессе соревнований, продолжается совершенствование наиболее эффективных индивидуальных технико-тактических навыков.

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть настоящей Программы содержит:

- практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий в процессе многолетней подготовки футболистов;
- распределение учебного материала по этапам спортивной подготовки;
- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле;
- организацию и проведение педагогического и медицинского контроля;
- планирование спортивных результатов по этапам спортивной подготовки, в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

#### **3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.**

Планирование и проведение учебно-тренировочных занятий осуществляется на основе современной методики тренировки, направленной на освоение футболистами высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития. Решение поставленных задач предусматривает:

- обязательное выполнение учебного плана, переводных и контрольных нормативов;
- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- методически и организационно обеспеченную систему отбора футболистов;
- регулярное участие в соревнованиях и контрольных играх;
- систематическое осуществление медико-восстановительных и профилактических мероприятий;
- прохождение инструкторской и судейской практики;
- организацию повседневной воспитательной работы по формированию духовного мира личности;
- привитие футболистам навыков соблюдения спортивной этики;
- использование современных данных науки и практики подготовки спортсменов международного и отечественного футбола как условие профессиональной подготовки высококвалифицированных футболистов.

## **Основные задачи и направленность тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).**

1. Укрепление здоровья спортсменов.
2. Совершенствование всесторонней физической подготовленности с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости.
3. Обучение широкому спектру технических приемов игры; совершенствование индивидуальной и групповой тактики игры, ознакомление с основами командной (11 x 11) тактики игры.
4. Отработка тактических действий в звеньях и линиях.
5. Развитие тактического мышления.
6. Определение предрасположенностей игроков к амплуа (наличие определенных качеств и желаний самого футболиста).
7. Участие в соревнованиях; воспитание элементарных навыков судейства.
8. Изучение начальных теоретических сведений о методике занятий физическими упражнениями, функциями игроков в линиях команды.
9. Ознакомление с тактическими системами ведения игры.
10. Развитие у спортсменов умения заниматься самостоятельно, выполнять упражнения по физической подготовке и по индивидуальной технике владения мячом.

## **Основные задачи и направленность этапа совершенствования спортивного мастерства**

1. Совершенствование всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием силы, быстроты, общей и специальной выносливости.
2. Совершенствование технических приемов игры до уровня их высокого выполнения в условиях, ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением противника.
3. Совершенствование индивидуальной, групповой и командной тактики игры; изучение «стандартных» положений; развитие тактического мышления в сложных игровых ситуациях.
4. Определение игровых мест в составе команды.
5. Приобретение опыта в играх республиканского и международного масштаба.
6. Выполнение норматива спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта».
7. Усвоение основных положений методики спортивной тренировки футболисток.
8. Ознакомление с практикой судейства.
9. Совершенствование навыков самостоятельных занятий по индивидуальному мастерству.

## **Основные задачи и направленность этапа высшего спортивного мастерства**

1. Совершенствование индивидуальной атлетической подготовки с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.
2. Увеличение объема технических приемов быстроты и эффективности их выполнения.
3. Изучение разнообразных индивидуальных тактических действий в рамках командной тактики по избранной системе, уделяя внимание воспитанию у футболистов творческих и комбинационных возможностей.
4. Повышение уровня психологической подготовки; подготовка к соревнованиям.
5. Приобретение опыта игры с высококвалифицированными командами.
6. Выполнение классификационных нормативов спортивного звания «Мастер спорта», получение судейской категории.
7. Повышение уровня теоретических знаний в вопросах тактики игры, методики судейства, организации и проведения соревнований по футболу.
8. Воспитание целеустремленности и настойчивости в достижении спортивных результатов.

### **Рекомендации по основным требованиям к технике безопасности.**

#### Общие требования безопасности.

1. К занятиям по футболу допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
  - при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
  - при нахождении в зоне удара;
  - при наличии посторонних предметов на поле;
  - при слабо укрепленных воротах;
  - при игре без надлежащей формы (щитки, бутсы и т.д.)
3. Наличие аптечки, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

#### Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть спортивную футбольную форму и специальную обувь.
2. Тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов.
3. Провести физическую разминку.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в футбол.

#### Требования безопасности во время занятий.

1. Во время занятий на поле не должно быть посторонних лиц.



2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приёмы само страховки.
3. Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы.
4. Знать правила игры.

Требования безопасности по окончании занятий.

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. Обо всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить тренеру-преподавателю.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

### **3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.**

Главным условием планомерной спортивной подготовки является наличие научно обоснованных нормативов разносторонней физической подготовленности и допустимых объемов тренировочных и соревновательных нагрузок на всех этапах многолетнего тренировочного процесса.

Примерная структура годичного цикла и примерное распределение теоретического и практического материала в рамках реализации Программы спортивной подготовки на разных этапах подготовки, рассчитанной на 52 недели, представлено в таблице.

#### **Примерное распределение часов теоретического и практического материала на этапах спортивной подготовки, рассчитанное на 52 недели**

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства	
	2-го года	Свыше 2-х лет	весь период	1-й год	свыше года
<b>Практическая подготовка:</b>					
1. Общая физическая подготовка	70	80	84	108	116
	60	100	168	144	188

2. Специальная физическая подготовка					
3. Изучение и совершенствование техники	188	220	176	200	208
4. Изучение и совершенствование тактики	50	100	147	123	148
5. Учебные и тренировочные игры	26	26	28	28	40
6. Контрольные игры и соревнования	30	44	44	44	44
7. Инструкторская и судейская практика		10	19	19	14
8. Контрольно-переводные нормативы	8	8	8	8	14
9. Восстановительные мероприятия	12	12	12	12	14
10. Медицинское обследование	не менее 2 раз в год				
<b>Всего часов по практической подготовке</b>	<b>444</b>	<b>600</b>	<b>686</b>	<b>686</b>	<b>786</b>
<b>Теоритическая подготовка:</b>					
1. Физическая культура и спорт в России	1	1			
2. Развитие футбола в России и за рубежом	1	1			
3. Строение и функции организма человека	2	2	2	2	
4. Гигиенические навыки, закаливание	1	1	2	2	
5. Врачебный контроль и допинг в спорте	2	2	2	4	2
	2	2	2	4	

6. Физиолог. основы спорт. тренировки					
7. Общая и спец. физическая подготовка	2	2	2	2	
8. Техническая подготовка			2	4	2
9. Тактическая подготовка			2	4	2
10. Воспитание морально-волевых качеств	1	1	2	2	
11. Методика обучения и тренировки			2	2	2
12. Планирование спортивной тренировки			4	2	4
13. Правила игры в футбол. Соревнования.	1	2	8	4	4
14. Установка перед игрой, разбор игры	10	10	12	10	30
15. Места занятий, оборудование, инвентарь	1				
<b>Всего часов по теоритической подготовке</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>46</b>
<b>Общее количество в год</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>728</b>	<b>832</b>

Примечания:

В таблице указаны астрономические часы.

46 недель непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 6 недель – для тренировок по индивидуальным планам на период активного отдыха спортсменов.

**Примерный годовой график распределения часов для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) второго года обучения, рассчитанный на 52 недели**

Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
<b>1. Теоретические занятия</b>	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	24
<b>2. Практические занятия</b>													
1. Общая физическая подготовка	6	6	4	4	10	10	8	8	6	6	6	6	80
2. Специальная физическая подготовка	6	6	5	5	5	5	8	8	8	8	8		80
3. Изучение и совершенствование техники	10	10	10	10	10	12	12	12	15	15	12	12	140
4. Изучение и совершенствование тактики	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	54
5. Учебные и тренировочные игры	2	4	2	4	2	2	4	4	2				26
6. Контрольные игры и соревнования	6	6	4	4	2	2	4	4	4	8			44
7. Инструкторская и судейская практика													
8. Контрольно-переводные испытания	2		2	2			1	1					8
9. Восстановительные мероприятия		4		2	2					4			12
10. Медицинское обследование	Не менее 2 раз в год												
<b>Всего часов на практические занятия</b>	36	40	31	35	35	35	42	42	40	46	31	31	444
<b>Всего часов в год</b>	<b>40</b>	<b>42</b>	<b>33</b>	<b>37</b>	<b>37</b>	<b>37</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>42</b>	<b>48</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>468</b>

Примечания:

В таблице указаны астрономические часы.

46 недель непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 6 недель – для тренировок по индивидуальным планам на период активного отдыха спортсменов.

**Примерный годовой график распределении часов для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше 2-х лет, рассчитанный на 52 недели**

Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
<b>1. Теоретические занятия</b>	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	24
<b>2. Практические занятия</b>													
1. Общая физическая подготовка	6	6	4	4	10	10	8	8	6	6	6	6	80
2. Специальная физическая подготовка	8	8	6	6	6	6	10	10	10	10	10	10	100
3. Изучение и совершенствование техники	18	18	18	18	18	18	18	18	20	20	18	18	220
4. Изучение и совершенствование тактики	8	8	8	8	8	10	10	8	8	8	8	8	100
5. Учебные и тренировочные игры	2	4	2	4	2	2	4	4	2				26
6. Контрольные игры и соревнования	6	6	4	4	2	2	4	4	4	8			44
7. Инструкторская и судейская практика	2		2		2	2		2					10
8. Контрольно-переводные испытания	2		2	2			1	1					8
9. Восстановительные мероприятия		4		2	2					4			12
10. Медицинское	Не менее 2 раз в год												

обследование													
<b>Всего часов на практические занятия</b>	52	54	46	48	50	50	55	55	50	56	42	42	600
<b>Всего часов в год</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>48</b>	<b>50</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>57</b>	<b>57</b>	<b>52</b>	<b>58</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>624</b>

**Примерный годовой график распределения часов для этапа совершенствования спортивного мастерства (весь период), рассчитанный на 52 недели**

Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
<b>1. Теоретические занятия</b>	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	42
<b>2. Практические занятия</b>													
1. Общая физическая подготовка	6	6	8	8	8	8	8	8	6	6	6	6	84
2. Специальная физическая подготовка	12	14	14	14	14	14	14	14	16	16	12	12	168
3. Изучение и совершенствование техники	18	18	16	18	18	12	18	18	12	16	6	6	176
4. Изучение и совершенствование тактики	14	12	12	12	11	12	14	16	18	12	7	7	147
5. Учебные и тренировочные игры	2	2	4	6	2	4	4	2	2				28
6. Контрольные игры и соревнования	4	6	2		4	2	2	4	10	10			44
7. Инструкторская и судейская практика	4	5		4		2	2			2			19
8. Контрольно-переводные испытания	2		2		2					2			8

9. Восстановительные мероприятия	4		2		2		2			2			12
10. Медицинское обследование	Не менее 2 раз в год												
<b>Всего часов на практические занятия</b>	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	686
<b>Всего часов в год</b>	<b>70</b>	<b>67</b>	<b>64</b>	<b>66</b>	<b>67</b>	<b>58</b>	<b>68</b>	<b>66</b>	<b>68</b>	<b>70</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>728</b>

Примечания:

В таблице указаны астрономические часы.

46 недель непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 6 недель – для тренировок по индивидуальным планам на период активного отдыха спортсменов.

**Примерный годовой график распределения часов для этапа высшего спортивного мастерства 1-го года обучения, рассчитанный на 52 недели**

Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
<b>1. Теоретические занятия</b>	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	42
<b>2. Практические занятия</b>													
1. Общая физическая подготовка	8	8	10	10	10	10	10	10	8	8	8	8	108
2. Специальная физическая подготовка	10	12	12	12	14	12	12	12	14	14	10	10	144
3. Изучение и совершенствование техники	20	20	18	20	20	14	20	20	14	18	8	8	200
4. Изучение и совершенствование тактики	12	10	10	10	9	10	12	14	16	10	5	5	123
5. Учебные и	2	2	4	6	2	4	4	2	2				28

тренировочные игры													
6. Контрольные игры и соревнования	4	6	2		4	2	2	4	10	10			44
7. Инструкторская и судейская практика	4	5		4		2	2			2			19
8. Контрольно-переводные испытания	2		2		2		2			2			8
9. Восстановительные мероприятия	4		2		2		2			2			12
10. Медицинское обследование	Не менее 2 раз в год												
<b>Всего часов на практические занятия</b>	67	63	60	60	63	54	54	62	64	66	31	31	686
<b>Всего часов в год</b>	<b>70</b>	<b>67</b>	<b>64</b>	<b>66</b>	<b>67</b>	<b>58</b>	<b>68</b>	<b>66</b>	<b>68</b>	<b>70</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>728</b>

Примечания:

В таблице указаны астрономические часы.

46 недель непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 6 недель – для тренировок по индивидуальным планам на период активного отдыха спортсменов.

**Примерный годовой график распределения часов для этапа высшего спортивного мастерства (свыше года), рассчитанный на 52 недели**

Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
<b>1. Теоретические занятия</b>	4	4	4	4	4	6	4	4	4	4	2	2	46
<b>2. Практические занятия</b>													
1. Общая физическая подготовка	12	12	10	12	14	12	10	10	6	6	6	6	116
2. Специальная физическая подготовка	14	18	18	18	18	18	18	18	14	14	10	10	188



3. Изучение и совершенствование техники	20	18	20	18	18	20	18	16	18	18	12	12	208
4. Изучение и совершенствование тактики	16	16	12	10	10	12	14	14	16	16	6	6	148
5. Учебные и тренировочные игры	2	2	6	4	6	6	6	6	2				40
6. Контрольные игры и соревнования	4	4	2		2	4	4	4	6	6	4	4	44
7. Инструкторская и судейская практика			4	4	2		2		2				14
8. Контрольно-переводные испытания			4		4				6				14
9. Восстановительные мероприятия		4		4			4	2					14
10. Медицинское обследование	Не менее 2 раз в год												
<b>Всего часов на практические занятия</b>	68	74	76	70	74	76	74	74	64	60	38	38	786
<b>Всего часов в год</b>	<b>72</b>	<b>78</b>	<b>80</b>	<b>74</b>	<b>78</b>	<b>82</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>68</b>	<b>64</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>832</b>

Примечания:

В таблице указаны астрономические часы.

46 недель непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 6 недель – для тренировок по индивидуальным планам на период активного отдыха спортсменов.

### 3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Занятия спортом предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум для разных спортсменов различен, общее же - в стремлении каждого достичь наивысшего спортивного результата в выбранном виде спорта.

Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков спортсменов. Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки в выбранном виде спорта. Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена.

При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей спортсмена применительно к виду спорта, которым он занимается. Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и достичь наивысшего спортивного результата.

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

Для достижения планируемых выше спортивных показателей, необходимо выполнение высоких по объему и интенсивности тренировочных нагрузок. Правильному освоению необходимых тренировочных нагрузок способствуют не только специальные восстановительные мероприятия, но и регулярное проведение врачебно-педагогического, психологического и медико-биологического контроля.

Врачебно-педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям спортсменов. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок. Врачебно-педагогический контроль заключается в осуществлении совместного наблюдения врачом и тренером-преподавателем за всем ходом тренировочной работы. В процессе врачебно-педагогических наблюдений устанавливается более тесный контакт между врачом, тренером-преподавателем и спортсменом.

Психологический контроль над состоянием спортсмена включает в себя определенные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки и проведение специальных психологических тестов. Особое значение имеет определение психологической совместимости спортсменов внутри спортивного коллектива. Психологический контроль может плодотворно осуществляться только в неразрывной связи со всеми другими сторонами подготовки спортсмена – физической, технической и тактической.

Медико-биологический контроль осуществляется в виде обследования на базе специализированного медицинского учреждения ГБУЗ СО ВФД № 2.

Медицинское обследование проводится дважды в год, в начале подготовительного периода и перед основным соревновательным периодом. Оценивается общее состояние здоровья и физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей. По этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы спортивной подготовки, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению и мерам повышения витаминной обеспеченности.

Медицинский контроль над состоянием спортсмена должен осуществляться постоянно и систематически. Профессиональное грамотное использование в процессе многолетней подготовки, данных всех видов контроля помогает следить за динамикой состояния здоровья, физического и психологического развития спортсмена.

### **3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

#### Техническая подготовка

Учебный материал для учебных групп на этапе спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства

Приемы игры	Этап спортивной специализации	Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного
	2-5год обучения	до 1 года	свыше года	не ограничен
<i>Техника полевых игроков</i>				
Бег с изменением направления	+	+		
Бег с изменением скорости	+	+	+	+
Бег с приставными шагами –вправо, влево	+	+	+	+
Бег спиной вперед	+	+	+	+
Смена бега вперед спиной на бег лицом вперед и наоборот	+	+		
Бег зигзагом- с выпадом в сторону	+	+		
Бег с подскоком	+	+		
Бег с высоким подниманием бедра	+	+	+	+
Бег с захлестыванием	+	+	+	+
Бег челночный	+	+	+	+
Бег спиной вперед приставными шагами (влево, вправо)	+	+	+	+
Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами	+	+	+	+
Прыжки вперед, назад, в стороны отталкиваясь одной и двумя ногами	+	+	+	+

Удар внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячам	+	+	+	+
Удар серединой подъема по неподвижному и катящемуся мячам	+	+	+	+
Удар внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячам	+	+	+	+
Удар внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячам	+	+	+	+
Удар носком по неподвижному и катящемуся мячам	+	+	+	+
Удар пяткой	+	+	+	+
Резаный удар внутренней частью подъема	+	+	+	+
Резаный удар внешней частью подъема	+	+	+	+
Удар с лета внутренней стороной стопы	+	+	+	+

Удар с лета серединой подъема	+	+	+	+
Удар с лета внутренней частью подъема	+	+	+	+
Удар с лета внешней частью подъема	+	+	+	+
Удары серединой или внешней частью подъема с полулета	+	+	+	+
Удары ногой различными способами на точность и силу после остановки, ведения, рывков	+	+	+	+
Удары ногой различными способами в единоборствах при пассивном и активном сопротивлении	+	+	+	+
Удар серединой лба из опорного положения	+	+	+	+
Удар серединой лба в прыжке	+	+	+	+
Обманные движения без мяча	+	+	+	+
Финт «уходом»				
Удар боковой частью головы в прыжке	+	+	+	+
Удар головой в броске	+	+	+	+
Удар головой различными способами а точность на короткое и среднее расстояние	+	+	+	+
Удары головой в единоборствах при пассивном и активном сопротивлении	+	+	+	+
Прием (остановка) катящихся мячей внутренней стороной стопы	+	+	+	+
Прием (остановка) опускающихся и низколетающих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении	+	+	+	+
Прием (остановка) мячей, летящих выше бедра, внутренней стороной стопы	+	+	+	+
Прием (остановка) опускающихся мячей серединой подъема	+	+	+	+

Прием (остановка) мячей опускающихся в стороне от игрока, внешней стороной	+	+	+	+
Прием (остановка) мячей катящихся в стороне от игрока, внешней стороной	+	+	+	+
Прием (остановка) мячей прямо летящих на игрока – грудью в опорном положении	+	+	+	+
Прием мячей грудью в движении	+	+	+	+
Прием (остановка) мячей головой	+	+	+	+
Прием (остановка) мячей бедром	+	+	+	+
Прием (остановка) отскакивающего мяча животом	+	+	+	+
Ведение мяча внутренней стороной стопы	+	+	+	+
Ведение мяча внутренней частью подъема	+	+	+	+
Ведение мяча носком	+	+	+	+
Ведение мяча серединой подъема	+	+	+	+
Ведение мяча подошвой	+	+	+	+
Ведение мяча различными способами с изменением направления	+	+	+	+
Ведение мяча различными способами с изменением скорости	+	+	+	+

## Тактическая подготовка

Учебный материал для учебных групп на этапе спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства

Тактические действия	Этап спортивной специализации	Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		2-5год обучения	до 1 года	
<i>И. Тактика игры в атаке</i>				
<b>Индивидуальные действия</b>				
«Открытие»	+	+	+	+
«Отвлечение соперников»	+	+	+	+
Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля	+	+	+	+
Маневрирование	+	+	+	+
Передачи	+	+	+	+
Ведение и обводка	+	+	+	+
Удары по воротам	+	+	+	+
<b>Групповые действия</b>				
Комбинация «игра» в одно-два касания между партнерами	+	+	+	+
Комбинация «Стенка»	+	+	+	+

Комбинация «Двойная стенка»	+	+	+	+
Комбинация «Игра на третьего»	+	+	+	+
Комбинация «Смена мест»	+	+	+	+
Комбинации при введении мяча в игру с центра поля	+	+	+	+
Комбинации при введении мяча из-за боковой линии	+	+	+	+
Комбинации при розыгрыше штрафных и свободных ударов на чужой половине поля	+	+	+	+
Комбинации при розыгрыше угловых ударов	+	+	+	+
<b>Командные действия</b>				
Быстрое нападение «контратака»	+	+	+	+
Позиционное нападение при системе 1:4:4:2	+	+	+	+
Позиционное нападение при системе 1:4:3:3	+	+	+	+
Позиционное нападение при системе 1:4:2:3:1	+	+	+	+
Позиционное нападение при системе 1:3:5:2	+	+	+	+
Позиционное нападение при системе	+	+	+	+
<b>II. Тактика игры в обороне</b>				
<b>Индивидуальные действия</b>				
Опека соперника без мяча	+	+	+	+
Опека соперника с мячом	+	+	+	+
<b>Групповые действия</b>				
Разбор игроков команды соперников	+	+	+	+
Подстраховка	+	+	+	+
Переключение (обменопекаемыми соперниками)	+	+	+	+

<b>Командные действия</b>				
<b>Персональная оборона</b>				
<b>Расстановка и игровые действия игроков защитных линий в зависимости от избранной системы:</b>				
1:4:4:2	+	+	+	+
1:4:3:3	+	+	+	+
1:4:2:3:1	+	+	+	+
1:3:5:2	+	+	+	+
1:4:1:3:2	+	+	+	+
<b>Зонная оборона</b>				
<b>Расстановка и игровые действия защитных линий в зависимости от избранной системы:</b>				
1:4:4:2	+	+	+	+
1:4:3:3	+	+	+	+

1:4:2:3	+	+	+	+
1:3:5:2	+	+	+	+
1:4:1:3:2	+	+	+	+
Прессинг на чужой половине	+	+	+	+
<b>Тактика игры вратаря</b>				
Выбор места в воротах	+	+	+	+
Игра на выходах	+	+	+	+
Введение мяча в игру	+	+	+	+
Руководство действиями партнеров по	+	+	+	+
Установка стенки при розыгрыше	+	+	+	+

### **Примерный практический материал по общей и специальной физической подготовке для всех этапов спортивной подготовки**

<b>Общая физическая подготовка</b>	
Строевые упражнения.	Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Виды строя: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и развернутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте, переход на ходьбу и бег и с бега на шаг. Остановка. Изменения скорости движения строя.
Упражнения для рук и плечевого пояса:	Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и равномерно, то же во время ходьбы и бега.
Упражнения для ног:	Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных и коленных суставах; приседания; отведения, приведения и махи ногой в
	переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног(вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.
Упражнения для шеи и туловища	Наклоны, вращения и повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Общеразвивающие упражнения с предметами	Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.
Акробатические упражнения	Кувырки вперед в группировки из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.
Подвижные игры и эстафеты	Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.
Легкоатлетические упражнения.	Бег на 30м, 60м, 100м, 400м, 500м, 800м. Кроссы от 1000м до 3000м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.
Спортивные игры	Ручной мяч. Баскетбол. Волейбол.
Плавание.	Освоение одного из способов плавания. Старты и повороты. Проплывание на время 25м, 50м, 100м и более без учета времени. Эстафеты и игры с мячом. Прыжки в воду.
<b>Специальная физическая подготовка</b>	
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40% до 70%) с последующим выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением и с преодолением
	препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжести. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета», и т.д. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.



Для вратарей	<p>Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь отступы ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа – хлопки ладонями.</p> <p>Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.</p> <p>Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.</p> <p>Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.</p>
--------------	--

### 3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.

Возрастает значение психологических факторов и, как следствие, психологической подготовки спортсменов к участию в соревнованиях. Разработка методов и приемов такой подготовки - одна из главных функций психологии спорта. Реализация этой функции предполагает:

изучение закономерностей функционирования психики в условиях соревнований и разработка методов повышения устойчивости и надежности соревновательной деятельности;

исследование психических состояний, развивающихся в предсоревновательных и соревновательных условиях;

развитие психопрофилактики, формирование приемов и путей психологической закалки спортсменов, повышения их устойчивости к психотравмирующим воздействиям.

Деятельность практического психолога состоит в психологическом сопровождении подготовки спортсмена и спортивной деятельности и включает в себя направления:

- Психодиагностика.
  - Психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации.
  - Психологическая подготовка.
  - Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена.
- Психодиагностика в спорте - это использование методов психологии для оценки тех психических процессов, состояний и качеств спортсменов, от которых зависит успех деятельности. Психодиагностика ставит своей целью изучение спортсмена и его возможностей в определенных условиях спортивной деятельности, в частности:
- особенности проявления и развития психических процессов;
  - психические состояния (актуальные и доминирующие);
  - свойства личности;
  - социально-психологические особенности деятельности.

Психодиагностика осуществляется с целью спортивного отбора, в тренировочном процессе и во время соревнований. Проводится она для того, чтобы в последующем сформулировать психолого-педагогические и

психогигиенические рекомендации, спланировать и более эффективно осуществить систему воздействия на спортсмена. Нельзя забывать, что неправильно или плохо организованная психодиагностика может оказывать негативное влияние на изучаемого. Нередко только выделение спортсмена из группы для какого-то тестирования может вызвать ненужный ход мыслей и изменение его состояний. Рекомендации базируются только на знаниях условий деятельности, общих закономерностях проявления психики в этих условиях и индивидуально- психологических особенностях спортсменов.

В психологической подготовке спортсмена различают четыре вида:

- психологическая подготовка к продолжительному нагрузочному тренировочному процессу;
- общая психологическая подготовка к соревнованиям
- специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию;
- коррекция психических состояний на заключительном этапе подготовки к ответственным соревнованиям.

Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена осуществляется в тех случаях, когда обнаружены недостатки в психологической подготовке и требуется срочное влияние на психическое состояние спортсмена. Направленность психологической подготовки спортсмена:

***Обучение спортсмена психической саморегуляции и активному вхождению в альтернативное состояние сознания (АСС).***

- полная концентрация внимания на целевой установке (результате) в сочетании с диссоциацией с окружающей средой;
- изменение восприятия времени и пространства;
- снижение болевой чувствительности и снятие психологического барьера (трансформация оценки достижения цели);
- формирование моторно-психического образа реализации спортивного навыка;
- гармонизация биоэлектрической активности головного мозга и звеньев биоэнергетической системы организма (меридианных биологически активных точек).

***Формирование эффективного тренировочного процесса и регуляции предстартовой подготовки спортсмена***

- Моделирование психического состояния спортсмена в условиях реальной профессиональной деятельности;
- Выявление системных реакций на средовые воздействия, т.е. адаптация организма спортсмена к внешней среде;
- Определение показателей степени готовности спортсмена к условиям и обстоятельствам состязательного процесса.

***Специальная психическая подготовка спортсмена***

- формирование психической готовности к достижению высоких результатов;
- формирование актуальных мотивов и установок, мобилизующих на достижение цели;
- оперативная «настройка» к действию;

- регулирование психических состояний, обусловленных ожиданием ответственного соревнования;
- регуляция эмоционально-волевых проявлений в ходе состязаний или тренировки;
- оптимизация восстановительных процессов и общего состояния спортсмена средствами «психорегулирующего» воздействия.

### **3.6. План применения восстановительных средств.**

Восстановление - неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама тренировка. Поэтому практическое использование различных средств восстановления в системе подготовки футболистов - важный резерв для дальнейшего повышения эффективности тренировки и достижения высокого уровня подготовленности.

Специфика процессов утомления и восстановления в соревновательных и тренировочных условиях зависит от ряда факторов: вида тренировочной нагрузки; типа мышечного сокращения: количества и массы мышц, участвующих в движении; характера и интенсивности выполняемой работы; степени тренированности. При одинаковом виде деятельности у одних и тех же лиц развитие утомления и возможность его компенсации зависят также и от направленности занятий. Применение средств восстановления строго индивидуально и обязательно должно учитывать цели, задачи и этапы тренировочного процесса.

Установлено, что работоспособность спортсменов во время выполнения серий тренировочных нагрузок зависит от взаимного сочетания утомления и восстановления. Активное влияние на восстановительные процессы является не менее важной задачей, чем подбор оптимальных средств и методов тренировки. В связи с этим современная концепция спортивной тренировки рассматривает нагрузку, и последующие специальные восстановительные мероприятия, как две неотъемлемые части единого целого.

Использование различных восстановительных средств, тесно связанное со спецификой тренировок, позволяет существенно повысить их качество, избежать перегрузок, не допускать переутомления и перетренированности. Вместе с тем чрезмерное увлечение средствами восстановления или их нерациональное применение на фоне методически неправильного планирования учебно- тренировочного процесса не только могут привести к дискредитации самой идеи, но и нанести вред здоровью спортсменов.

Комплексное использование педагогических, медико-биологических и психологических средств ускоряет восстановление, повышает общую работоспособность, позволяя выполнять большой суммарный объем тренировочной нагрузки, обеспечивает профилактику переутомления и улучшает процессы адаптации организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Наиболее действенными считаются педагогические средства

восстановления. Для достижения адекватного возможностям организма тренировочного эффекта необходимо:

- рациональное планирование, то есть соответствие нагрузок функциональным возможностям организма;
- рациональное сочетание общих и специальных средств;
- оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, макро- и мезоциклов;
- широкое использование переключений деятельности спортсмена, введение восстановительных микроциклов;
- использование тренировок в среднегорье и высокогорье;
- рациональное построение общего режима жизни;
- правильное построение отдельного тренировочного занятия;
- создание эмоционального фона;
- индивидуально подобранная разминка и заключительная часть занятий, использование активного отдыха и расслабления.

В тренировке футболисток помимо педагогических широко используются медико-биологические средства восстановления, к числу которых относятся: рациональное питание, физио- и гидропроцедуры; различные виды массажа; прием белковых препаратов, спортивных напитков; использование бальнеотерапии, бани-сауны, кислородных коктейлей, адаптогенов и препаратов, влияющих на энергетические процессы, электростимуляции и др. Действие этих средств направлено на восполнение затраченных при нагрузке энергетических и пластических ресурсов организма, восстановление витаминного баланса, микроэлементов, терморегуляции и кровоснабжения, повышение ферментной и иммунной активности. Тем самым не только облегчается естественное течение процессов восстановления, но и возрастают защитные силы организма, его устойчивость по отношению к воздействию различных неблагоприятных и стрессовых факторов.

Медико-биологические средства восстановления нужно рассматривать в двух аспектах:

восстановление спортсменов в ходе учебно-тренировочного процесса; восстановление работоспособности после перенесённых заболеваний, травм, перенапряжения, то есть собственно медицинская реабилитация.

Кроме того, к медико-биологическим средствам восстановления специалисты относят сбалансированное питание, фармакологические препараты (кроме запрещенных) и витамины.

На спортивную работоспособность влияют также климатические и погодные условия, состояние спортсооружений и одежды, суточный режим и закаленность организма, способность противостоять микроорганизмам, пища и организация питания, а также многие другие факторы. Тактика использования гигиенических средств восстановления основана на общебиологических законах развития защитных реакций организма в процессе спортивной работы (текущее восстановление), сразу после ее прекращения (срочное восстановление) и в ближайшее время после нее

(отставленное восстановление). Большое значение имеет соблюдение гигиенического режима дня, последовательное осуществление различных мероприятий (сон, питание, работа, спортивные занятия). Строгое соблюдение распорядка дня обеспечивает нормальный дневной и ночной отдых, своевременную подготовку органов пищеварения к приему и освоению пищи, пик работоспособности в определенное время.

Высокая интенсификация тренировочного процесса способна вызвать срыв адаптации к неизбежно нарастающим нагрузкам. Возникает необходимость нормализации психического состояния спортсмена, смягчения отрицательных влияний чрезмерной напряженности и активизации восстановительных процессов. Для снижения уровня психического утомления в период напряженных тренировок и, особенно, соревнований существенное значение приобретают психологические средства восстановления: внушение, сон-отдых, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка, приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения. А также — комфортные условия быта с введением отвлекающих факторов и исключением отрицательных эмоций, разнообразные виды интересного досуга с учетом индивидуальных склонностей (особенно при комплектовании команд в предсоревновательном периоде) и др.

В спортивной практике различают два аспекта восстановления: первый — использование средств восстановления в период соревнования для направленного воздействия не только после выступления спортсмена, но и перед началом соревнований и в процессе их проведения; второй - использование средств восстановления в повседневном учебно-тренировочном процессе в целях эффективного развития двигательных качеств и повышения функционального состояния организма спортсмена.

При этом следует помнить, что восстановительные средства сами по себе нередко служат дополнительной физической нагрузкой, усиливающей воздействие на организм. Важным условием, определяющим готовность спортсмена к соревнованиям, является использование стимулирующего эффекта восстановительных процессов. Последнее основывается на возникновении после занятий так называемого отставленного тренировочного эффекта. Он возникает, как правило, спустя 12-36 часов после напряженных тренировок. Продолжительность составляет 6-24 часа. Отставленный тренировочный эффект может выражаться в суперкомпенсации источников энергии, повышении синтеза белков, в оптимальной адаптации мышечной нагрузки, гипоксии. Важно «поймать» это состояние и научиться управлять им. В качестве средства управления отставленным тренировочным эффектом используется предсоревновательная разминка. В отличие от предигровой она осуществляется за несколько часов до игры (6-24 часа). Цель ее состоит в том, чтобы использовать стимулирующее влияние отставленного тренировочного эффекта.

Подбор средств восстановления, их сочетание, дозировка, продолжительность и тактика использования обусловлены конкретным состоянием спортсмена, его здоровьем, уровнем тренированности,

индивидуальной способностью к восстановлению, а также этапом спортивной подготовки, характером проведенной или предстоящей нагрузки и др. Но во всех случаях, следует основываться на общих принципах использования средств восстановления спортивной работоспособности, к которым относятся:

- совокупное использование различных средств восстановления в целях одновременного воздействия на основные функциональные звенья организма - двигательную среду, нервные процессы, обмен веществ и энергии, ферментный и иммунный статусы и пр.;
- учет времени применения, так как восстановительные средства оказывают наибольший эффект на определенных временных этапах. Например, использование бани-сауны непосредственно после матча (в период наибольшей интенсивности восстановительных процессов) приводит к уменьшению показателей силы мышц, а применение бани-сауны через 8-10 часов после нагрузки (в период естественного замедления восстановительных процессов) способствует более быстрому восстановлению показателей силы мышц;
- учет индивидуальных особенностей организма;
- совместимость и рациональное сочетание, так как некоторые средства усиливают действия друг друга (сауна и гидромассаж), другие, наоборот, нивелируют (прохладный душ и физиопроцедуры);
- уверенность в полной безвредности и малой токсичности (средства фармакологии);
- восстановительные средства должны соответствовать задачам и этапам тренировки, характеру проведенной и предстоящей работы;
- недопустимо длительное (систематическое) применение сильнодействующих средств восстановления (главным образом фармакологических), так как возможны неблагоприятные последствия.

Варианты планирования восстановительных воздействий зависят от структуры тренировочной нагрузки данного микроцикла. Тактика применения восстановительных средств зависит от режима занятий. Для обеспечения срочного эффекта необходимо соблюдать следующие требования:

- при небольшом перерыве между занятиями (4-6 часов) восстановительные процедуры целесообразно проводить сразу после тренировки;
- средства общего и глобального воздействия должны предшествовать локальным процедурам;
- не следует длительное время использовать одно и то же средство, причем средства локального воздействия нужно менять чаще, чем средства общего воздействия;
- в сеансе восстановления не рекомендуется более трех разных процедур.

### **3.7. План антидопинговых мероприятий.**

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в спортивной школе ведется работа по профилактике допинга

для спортсменов. Основная цель этой работы направлена на борьбу с допингом в среде спортсменов и предотвращение использования ими запрещенных в спорте субстанций и методов.

Предотвращению допинга в спорте обоснованно уделяется повышенное внимание. Эта проблема актуальна по многим причинам: угроза для здоровья спортсменов, разрушение представлений о спорте как области совершенствования человеческих возможностей и честной борьбы, риск формирования негативных социальных установок по отношению к спорту. Кардинально проблему допинга в современном спорте может решать не только непосредственно допинг-контроль, но и информационно-образовательные мероприятия, направленные на оптимизацию отношений и знаний спортсменов и персонала спортсменов к проблемам допинга в спорте.

Представления о допинге формируются у молодых спортсменов в значительной степени под влиянием тренера. Но профессиональная компетентность и жизненный опыт тренерского состава – лишь одни из множества факторов, под воздействием которых у спортсменов формируются представления о допинге и допустимости его использования в спорте.

Применение запрещенных фармакологических препаратов наиболее опасно для здоровья именно у спортсменов-подростков в возрасте от 14-23 лет. В этом возрасте активно идет формирование организма человека, его эндокринной системы, костной ткани, психического статуса. Применение же анаболических стероидов, гормонов, психотропных препаратов крайне негативно влияет на эти процессы.

Психолого-педагогическая составляющая антидопинговой работы направлена на решение следующих задач:

Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет не приемлем.

Опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в «большом спорте» и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс.

Раскрытие перед молодыми спортсменами тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

Формирование у спортсменов более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.

Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия. Пропаганда принципов «фейр-плей», отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств. Повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

### **3.8. План инструкторской и судейской практики**

Инструкторская и судейская практика в течение всего периода спортивной подготовки позволяет подготовить помощников, привлекая спортсменов к организации тренировочных занятий и проведению соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Инструкторской и судейской практики в первую очередь определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в футбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации.

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

Построить группу и подать основные команды в движении.

Составить конспект и провести разминку в группе.

Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.

Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.

Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.

Руководить командой класса на соревнованиях.

В рамках судейской практики спортсмен должен освоить следующие навыки и умения:

Составить положение о проведении первенства школы по футболу.

Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.

Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).

Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.

Судить игры в качестве судьи в поле.

На тренировочном этапе спортивной подготовки спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

Для подготовки инструктора и судьи высокого класса необходимо проводить систематические теоретические занятия, а также пополнять свой багаж знаний за счет самообразования.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки на все года:

- Правила и принципы организации и судейства соревнований по футболу.
- Основы планирования учебных занятий и составления конспектов.
- Особенности организации учебных занятий.



### 3.10. План мероприятий по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Целью внедрения комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечении преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

#### **Принципы комплекса ГТО:**

1. Государственный характер и оздоровительная направленность;
2. Личностно-ориентированная направленность;
3. Добровольность и доступность;
4. Принцип комплексности оценок, научная доказательность;
5. Обязательность медицинского контроля;
6. Непрерывность и преемственность;
7. Вариативность и адаптация;
8. Учет региональных и национальных особенностей.

#### **Планируемые результаты:**

*Личностные результаты* отражаются в готовности спортсменов к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

*Метапредметные результаты* отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения и подготовки к сдаче нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

*Предметные результаты* отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

1	Назначить ответственного по внедрению в деятельность спортивной школы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».
2	Изучить нормативно-правовые документы по внедрению ВФСК «ГТО».

3	Разместить на сайте школы ссылку на официальный сайт ВФСК «ГТО».
4	Регистрация всех участников на официальном сайте <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
5	Сформировать списки спортсменов к сдаче норм ГТО по их УИН.
6	Ознакомить спортсменов со структурой ступеней, видами испытаний и нормативов. Необходимыми знаниями, умениями и рекомендациями к двигательному режиму.
7	Проводить агитационную работу по сдаче комплекса ГТО и пропаганду здорового образа жизни. Проводить тестирование уровня физической подготовки участников комплекса ГТО.
8	Организовывать встречи с ветеранами спорта, работниками спортивных организаций, беседы о традициях комплекса ГТО.
9	Разместить на стендах учреждений МАУ «СШОР» информацию по ВФСК «ГТО», в целях информирования всех участников о проводящихся мероприятиях по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### **4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.**

**4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта.**

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

Приложение к ФССП № 9

#### **Влияние физических качеств на результативность**

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	3

Координация	2
Гибкость	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - слабое влияние.

### 1. Развитие скоростных способностей.

Скорость - это способность выполнять двигательное действие минимальный для данных условий отрезок времени.

Проявления этого физического качества многообразны. Различаются элементарные и комплексные формы таких проявлений. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений, быстрота начала движений. К комплексным формам проявления данного физического качества относятся скорость старта в простой и сложной ситуациях, скорость стартового разгона, абсолютная (пиковая) скорость, скорость рывково-тормозных действий, скорость выполнения технического приема, скорость переключения от одного действия к другому.

Все компоненты скорости находятся под сильным генетическим контролем и, естественно, поддаются тренировке в минимальной степени. Однако это не значит, что их нельзя развивать с помощью физических упражнений. Например, быстрота реакции во многом зависит от типа нервной системы и является наследственным качеством. Но и это физическое качество способно в определенной степени развиваться под влиянием систематических занятий физическими упражнениями. Частота движений также зависит не только от унаследованных свойств нервной системы, но и в значительной степени от состояния мышц, производящих эти движения. А так как сократительная способность мышц с возрастом и с помощью физических упражнений улучшается, то, следовательно, частота движений, а вместе с ней и скорость выполнения большинства видов движений могут быть увеличены.

Футболу, отличающемуся постоянной и внезапной сменой игровых ситуаций, присущи комплексные формы проявления скорости, основным методом развития которых является повторное выполнение циклических упражнений с

предельной и близкой к предельной частотой. Таким упражнением является бег на короткие дистанции в виде повторных ускорений, рекомендуется постепенно, плавно наращивать скорость и увеличивать амплитуду движений, доводя их до максимальных.

Большое внимание в тренировке скорости футболистов должно уделяться выполнению упражнений в облегченных условиях (например, бег под уклон, бег за лидером и т.п.). В таких упражнениях занимающийся старается с разгона перейти временно установившийся у него скоростной предел и хотя бы на небольшом расстоянии достичь еще большей скорости.

Таким образом, основой методики развития скорости являются беговые упражнения, выполняемые с максимальной предельной интенсивностью в течение не более 15 с. Перед тем как выполнять такие упражнения, рекомендуется провести разминку длительностью не менее 15-20 мин. Мышцы футболистов должны быть разогреты, т.к. в противном случае может произойти разрыв мышц, связок, вызывающий у занимающихся сильные болевые ощущения.

Упражнения с преимущественной направленностью на развитие скорости рекомендуется включать в начало основной части тренировочного занятия, пока нет накопившихся следов неполного восстановления от предшествующих нагрузок. В целом объем тренировок, направленных на развитие скорости футболистов, не должен быть очень большим. Дозировка должна определяться длительностью или же количеством повторений упражнений. Ориентировочная дозировка для одного упражнения может быть таковой: серия из 5-7 ускорений с интервалами для отдыха между сериями. Причем интервалы отдыха должны быть такими, чтобы последующее упражнение выполнялось при оптимальной работоспособности, позволяющей полностью проявить достигнутый ранее уровень скорости.

## 2. Развитие выносливости.

Выносливость - это способность организма противостоять утомлению или выполнять длительную игровую деятельность без снижения ее эффективности в течение всего матча. Данное физическое качество - одно из важнейших для игроков, посвятивших себя футболу. Выносливость определяется состоянием центральной нервной системы, особенно коры головного мозга, и, конечно, подготовленностью сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В то же время, выносливость зависит и от уровня технико-тактической подготовленности занимающихся, умения выполнять двигательные действия экономно, без лишних энергетических затрат. Мерилом выносливости является

время, в течение которого игрок способен поддержать заданную интенсивность.

Чтобы правильно подойти к методике развития выносливости, в первую очередь рекомендуется принимать во внимание характер игровой деятельности в футболе, а также той нагрузки, которая приходится на долю игроков в матче.

Как известно, деятельность игрока в футболе характеризуется, с одной стороны, кратковременной работой максимальной интенсивности до 3-8 с (рывки, ускорения, прыжки, единоборства и т.п.), а с другой - умеренной работой в отдельные периоды игры. При определении методов развития выносливости преподаватели должны различать два ее вида - общую и специальную выносливость.

**Общая выносливость** - это способность выполнять различные виды работ на уровне умеренной или малой интенсивности. Основными методами развития данного вида выносливости у футболистов является равномерный и интервальный. Учитывая специфику футбола, рекомендуется развивать как можно лучше дыхательные (аэробные) возможности организма (это требуется для того, чтобы в течение всего матча выдержать высокий темп). Одновременно для выполнения неоднократных рывков необходимо хорошее развитие и анаэробных возможностей.

Для развития общей выносливости у футболистов рекомендуется использовать кросс с ходьбой, бег на средние и длинные дистанции, плавание, бег на лыжах, которые должны выполняться в относительно равномерном темпе. Приемлемы также и ациклические упражнения (круговая тренировка, спортивные и подвижные игры).

В качестве упражнений с большой интенсивностью для развития общей выносливости у футболистов можно рекомендовать повторное пробегание отрезков различной длины с заданной скоростью и с интервалами отдыха до 6 мин, а также многократное повторение общеразвивающих упражнений. В целом же оптимальной стратегией развития выносливости является использование в занятиях упражнений, задействующих все основные мышечные группы.

Отдых между выполнением упражнений должен быть пассивный, а число повторений рекомендуется подбирать таким образом, чтобы серии выполнялись занимающимися при сравнительно устойчивом режиме.

В занятиях со спортсменами 16-17 лет для улучшения аэробных возможностей организма достаточно широко применяется интервальный метод. При этом интенсивность выполнения упражнений не должна превышать 80% от максимальной (ЧСС - 90-170 уд./мин); их продолжительность - от 1 до 3 мин; интервал отдыха - от 30 до 90 с; число повторений - до 10. Если же

упражнения выполняются сериями (по 5-6 повторений в каждой), то отдых между сериями должен достигать 6 мин, а число серий в одном занятии - от 2 до 6.

**Специальная выносливость** - это способность организма занимающихся к поддержанию заданного темпа в течение всего матча. Этот вид выносливости зависит от уровня развития общей выносливости, подготовленности опорно-двигательного аппарата и волевых качеств.

В специальной выносливости следует особо выделить скоростную выносливость, т.е. способность игроков выполнять технические приемы и перемещения с высокой скоростью на протяжении всего матча, а также игровую выносливость, т.е. способность игроков вести игру в высоком темпе без снижения эффективности выполнения технических приемов.

Для развития скоростной выносливости рекомендуется использовать упражнения на быстроту, выполняемые многократно (рывки, ускорения; многократно повторяемые сочетания из рывков, остановок, ускорений, поворотов, прыжков; имитационные и основные упражнения по технике игры). Интервальный метод является основным для развития скоростной выносливости.

Основным критерием такого развития является время, в течение которого в занятиях поддерживаются заданная скорость или темпы движений. Дозировка физической нагрузки при этом должна иметь следующие параметры: продолжительность одного повторения - 20-30 с, интенсивность максимальная, интервал отдыха между повторениями - 1-3 мин, количество повторений - 4-8.

Высокий темп, характерный для футбола, требует от тренеров-преподавателей развития способности футболистов, полностью выкладываться в определенные промежутки времени, преодолевая в ходе матча значительное утомление от повторяющихся нагрузок высокой интенсивности.

В работе с футболистами рекомендуется также уделять внимание развитию так называемой **прыжковой выносливости**, т.е. способности многократно повторять прыжки за мячом в высоту, в стороны, вперед, в том числе в условиях единоборства с соперниками. Характер и общий объем нагрузки при выполнении упражнений, направленных на развитие выносливости, определяются с учетом возраста и физической подготовленности занимающихся.

### 3. Развитие мышечной силы.

**Сила** — это способность преодолевать внешнее сопротивление или же противостоять ему за счет мышечных усилий. Футбол предъявляет достаточно высокие требования к силовым способностям игроков, в значительной степени

определяющих быстроту выполнения технических приемов и тактических действий, скорость перемещения, а также имеющих большое значение в проявлении выносливости и ловкости. Таким образом, футбол требует прежде всего скоростно-силовых способностей, т.е. игроки должны проявлять силовые способности при выполнении движений с мячом и без мяча в очень короткое время. Сила мышц зависит от иннервации центральной нервной системы, физиологического поперечника мышц, особенностей биохимических процессов, протекающих в работающих мышцах, и, конечно, от степени утомления. Не следует сбрасывать со счетов и умение занимающихся проявлять значительные волевые усилия для преодоления сопротивления с последующим расслаблением.

Под влиянием упражнений на силу мышечная масса увеличивается, все больше мышечных волокон вовлекается в активное сокращение, в мышцах усиливается кровообращение, активизируются процессы обмена веществ, увеличиваются энергетические запасы.

Упражнения на силу можно разделить на две большие группы с учетом особенностей режимов, в которых протекает работа мышц, т.е. на динамическую и статическую. Следует иметь в виду, что игрокам в футболе несвойственны статические режимы работы мышц. В связи с этим использование статических упражнений следует ограничить. А при выполнении таких упражнений следует сочетать их с упражнениями на расслабление и гибкость.

На каждом этапе многолетней подготовки следует планировать работу по развитию мышечной силы.

#### 4. Развитие вестибулярной устойчивости.

Стремительные перемещения, прыжки, неожиданные изменения направления движения, резкие толчки, падения, быстрые повороты головы при ориентировке вызывают значительные раздражения всех отделов вестибулярного аппарата. Поэтому можно утверждать, что достижение высоких результатов в футболе находится в тесной связи с теми возможностями человека, которые в той или иной степени позволяют приспособиться к действиям в непривычных положениях, при перемещениях и выполнении сложных приемов, что определенным образом зависят от вестибулярной устойчивости.

Деятельность вестибулярного анализатора взаимосвязана с деятельностью другим анализаторов, в частности, с мышечно-двигательным и зрительным, а его раздражения оказывают значительное влияние на психомоторные и сенсорные процессы. Раздражение вестибулярного аппарата вызывает

замедление скорости, нарушение координации и точности движений, ухудшение зрительных восприятий, при этом значительно ослабевает интенсивность внимания и особенно его распределение, переключение и устойчивость, что выражается в увеличении количества ошибок.

В тренировочном процессе должно быть отведено специальное время для развития вестибулярной устойчивости, необходимо включать в занятия сложно координированные виды упражнений, требующие при выполнении большой активности занимающихся с противодействием неприятных субъективных ощущений — акробатические и гимнастические упражнения, прыжки на батуте, вращательные движения ускорения, частые изменения направления бега, мгновенные остановки, упражнения на равновесие, прыжки в воду, плавание, элементы борьбы и т. д. Однако наибольшее воздействие оказывают те упражнения, которые сопряжены с выполнением того или иного технического приема игры, например, выполнение удара после кувырка или вращательного движения.

## 5. Развитие гибкости.

**Гибкость** - важнейшее физическое качество, под которым понимаются морфологические свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие амплитуду движений отдельных частей тела. Гибкость позволяет более ярко и экономно проявлять другие физические качества - силу, быстроту, выносливость и ловкость, а также овладевать наиболее совершенными двигательными навыками. Упражнения на гибкость незаменимы для правильного формирования скелета и всего опорно-двигательного аппарата школьников. В футболе игрок, не обладающий достаточной гибкостью, неспособен с необходимой свободой выполнять технические приемы и чередовать напряжение с расслаблением. Различают активную и пассивную гибкость.

**Активная гибкость** - это способность занимающихся достигать больших амплитуд движений за счет сокращения мышечных групп, окружающих соответствующий сустав. **Пассивная гибкость** - это способность к достижению наибольшей амплитуды движений в суставах в результате приложения к движущейся части тела внешних сил (усилия партнера, какое-либо отягощение, спортивный снаряд и т.п.).

Гибкость обоих видов специфична для каждого сустава. Так, футболист, обладающий высоким уровнем подвижности в плечевых суставах, не в состоянии обеспечить такого же уровня подвижности в коленных или голеностопных суставах. Следовательно, возникает необходимость разностороннего развития



гибкости у футболистов, в т.ч. и направленного повышения уровня гибкости в суставах, наиболее значимых в этой игре. Таким образом, гибкость может быть общей и специальной.

**Общая гибкость** - это подвижность во всех суставах тела, позволяющая выполнять разнообразные движения с максимальной амплитудой.

**Специальная гибкость** - это значительная или даже предельная подвижность только в отдельных суставах, которые несут основную нагрузку. Средством для развития гибкости являются упражнения на растягивание. Такие упражнения рекомендуется выполнять пружинисто, сериями по 3-5 ритмических повторений, с постепенным увеличением амплитуды движений (упражнения с партнером, на гимнастических снарядах, с гимнастическими палками и т.п.). Общее количество повторений для каждой группы суставов должно постепенно возрастать. Предел в амплитуде движений легко ощущается занимающимися через возникновение болевых ощущений в растягиваемых мышцах, и особенно в области, где мышцы переходят в сухожилия. Первое болевое ощущение должно служить сигналом к прекращению упражнения.

Благоприятным фактором для развития эластической упругости мышц и связок с помощью упражнений на растягивание могут служить предварительная разминка, применение массажа, упражнения на расслабление, теплый душ.

Ведущим методом для достижения в таких упражнениях максимальной гибкости является повторный метод. Первоначально упражнения на гибкость рекомендуется выполнять ежедневно (утренняя гимнастика, индивидуальная тренировка). Когда необходимый уровень развития будет достигнут, объем упражнений на растягивание уменьшается. Хорошо развитая гибкость достаточно устойчива и может поддерживаться соответствующими упражнениями, которые рекомендуется включать в тренировочные занятия 2-3 раза в неделю с уменьшенной дозировкой. После занятий на гибкость следует обязательно выполнить упражнения на расслабление.

## 6. Развитие координации

Координация - физическое качество, характеризующее двигательные возможности человека, его способность выполнять двигательные действия правильно и быстро.

В футболе это качество складывается из способности игроков быстро и уверенно осваивать по координации действия, правильно решать сложные двигательные задачи, а также быстро перестраивать свою деятельность в

соответствии с постоянно изменяющейся игровой обстановкой.

Координация органически связана с силой, быстротой, выносливостью и гибкостью. Рекомендуется развивать это физическое качество, переходя от простых упражнений к более сложным, вводя упражнения на правую и левую стороны, усиливая противодействие занимающихся в парных и групповых упражнениях.

Следует учитывать, что выполнение упражнений на координацию требует большой четкости мышечных ощущений и при наступлении у занимающихся утомления дает малый эффект. Вот почему при выполнении таких упражнений (так же, как на быстроту и силу) необходимо использовать интервалы отдыха, достаточные для восстановления. В целом такие упражнения рекомендуется выполнять тогда, когда у занимающихся отсутствуют следы утомления от предшествующих нагрузок.

При работе с вратарями (для развития у них навыков управлять своим телом в безопорном положении) можно использовать упражнения на батуте с применением различных пружинистых мостиков, а также акробатических прыжков.

#### **4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.**

Результатом реализации Программы спортивной подготовки по футболу является:

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- 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.

На этапе совершенствования 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.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта футбол;
- б) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

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

#### **4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам 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 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; 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 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-преподавателями. По итогам анализа комплексного обследования составляется заключение, на основе которого вносятся коррекции в тренировочные планы.

#### **4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.**

##### ***Примерные упражнения на развитие скорости***

Из различных исходных положений (стоя боком, лицом или спиной вперед, на одном или обоих коленях, лежа на животе и т.д.) по зрительному или звуковому сигналу выполнить рывки на 5, 7, 10, 15 и 30 м.

Подвижные игры «Салки», «Вороны-воробьи», «Мяч капитану», «Перестрелка» и т.п., различные эстафеты.

Повторная пробежка коротких отрезков (6-10 м); челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м, 5x30 м.

Бег на 15-20 м с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыжками с ноги на ногу.

Бег с высоким подниманием бедра на месте в упоре руками на гимнастическую лестницу

6-8 подскоков на месте с последующим рывком на 10-15 м.

Старт с места. Бег под уклон бег в гору

Из положения выпада занимающиеся выполняют прыжки вверх с быстрой сменой исходного положения.

Стартуя с места, выполнить ускорение по песчаной (опилочной) дорожке на 10-15 м. *Вариант:* то же, но бег осуществляется по воде на 8-10 м.

Бег за лидером (световым или механическим) на 20-30 м. Старт с места.

Старт из различных исходных положений. Бег на 20-30 м (на тело прикрепить пояс весом до 3-х кг).

Двойные и тройные прыжки с места в длину.

Бег на 15-30 м, начиная движение с поворота на 360°. *Вариант:* бег выполняется приставными шагами левым (правым) боком.

В вися на предплечьях на брусьях выполнить беговые движения ногами в высоком темпе.

В стойке на плечах в высоком темпе выполнить вращательные движения ногами.

Переменный бег на дистанции 120 м, пробегая отрезок 20 м в полную силу, затем отрезок 20 м - расслабленно и т.д.

Из положения стоя выполнить рывок на 10-15 м. В конце дистанции, не снижая скорости, следует прыжок вертикально вверх и остановка. *Вариант:* рывок завершается резкой остановкой.

**Упражнения для развития стартовой скорости.**

По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте.

Эстафеты с элементами старта.

Подвижные игры, типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом поворотом, в соревнованиях с партнером за овладением мячом.

**Упражнения для развития дистанционной скорости.**

Ускорения под уклон 3-5°.

Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами.

Бег прыжками.

Эстафетный бег.

Обводка препятствий (на скорость).

Переменный бег на дистанции 100-150м (15- 20м с максимальной скоростью, 10-15м медленно и т.д.).

То же с ведением мяча.

Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать», и т.д.

Упражнения для развития **скорости переключения** от одного действия к другому.

Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.)

Бег с изменением направления движения (до  $180^0$ ).

Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем произвести рывок в том или другом направлении и т.д.

«Челночный бег» (туда и обратно) 2 x 10м, 4 x 5м, 4 x 10м, 2 x 15м. и т.п.

«Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед.

«Бег с тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления).

То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановки мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей.

Из стойки вратаря рывки (на 5-15м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча.

Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

### ***Примерные упражнения на развитие выносливости***

Бег умеренной интенсивности с ходьбой на средние дистанции, а также кросс по пересеченной местности с подъемами и спусками.

Длительный бег по периметру игрового поля: по боковым линиям приставными шагами, по линиям ворот спиной и лицом вперед.

Бег по игровому полю следующим образом: по боковой линии - бег в среднем темпе, по диагонали - рывок на 10-15 м с переходом на медленный бег, по линии ворот - бег спиной вперед и т.д.

Бег по периметру игрового поля с рывками по звуковому сигналу в течение 3-5 с.

Бег с препятствиями. Стартуя, занимающиеся через 5 м возвращаются спиной вперед на линию старта, вновь набирают скорость, змейкой оббегают 4 стойки, расположенные в 2-х м друг от друга, перепрыгивают через 4 барьера, расположенные в 3-х м друг от друга, и приставными шагами возвращаются к линии старта.

Бег прыжками 15 м, поворот направо на  $90^{\circ}$  - семенящий бег 15 м, поворот налево на  $90^{\circ}$  - бег с высоким подниманием бедер 15 м, поворот налево на  $90^{\circ}$  с рывком к месту старта.

Игровое упражнение на удержание мяча 5x3 по всему игровому полю.

Игровое упражнение 4x4 по всему игровому полю с персональной опекой соперников, владеющих мячом.

Игровое упражнение 4х2 на одной половине игрового поля. Владеющие мячом могут выполнять не более двух касаний.

Передачи мяча низом, верхом в парах на расстоянии 8-12 м в течение 5-6 мин.

*Вариант:* то же, но после каждой передачи - прыжок вверх с махом руками.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многokrратно повторяемые специальные технико-тактические упражнения.

Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшением по численности составом.

Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловли с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

### ***Примерные упражнения на развитие гибкости***

Ходьба выпадами с пружинистыми покачиваниями.

Понять руки вверх и выполнить движения в лучезапястных суставах вперед-назад.

Вращательные движения руками с предельной амплитудой с отягощением и без него.

Из положения стоя в 1 м от стены выполнить «падение» вперед с отталкиванием от стены кистями.

Вращательные движения в коленных суставах.

Вращательные движения туловища в тазобедренном суставе.

Вращательные движения правой и левой ногой в тазобедренном суставе (нога сгибается в коленном суставе до 90°).

Наклоны к правой и левой ноге, зафиксированной на гимнастической стенке, скамейке и т.п.

Из положения сидя, ноги вместе, наклоняясь, коснуться головой коленей.

Лежа на спине, достать носками ног пол слева, справа от головы и за головой.

Сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади, выполнить отведение в сторону правой (левой) ноги.

Из положения стоя на коленях перейти в сед на пятках.

Прыжки на месте с одной ноги на другую с активным отталкиванием стопами.

Упражнения в парах на сопротивление и растягивание.

Имитировать удар по мячу внутренней стороной стопы, выполняя быстрые движения на месте правой и левой ногой.

Имитировать жонглирование мячом внешней стороной стопы поочередно правой и левой ногой.

Имитировать жонглирование мячом внутренней стороной стопы поочередно правой и левой ногой.

Имитировать удар по мячу, летящему на уровне пояса. Движения выполняются правой и левой ногой.

Рациональной методикой развития гибкости является система упражнений, получившая название стретчинг (от англ. - растягивание). Это комплекс упражнений и поз на растягивание определенных мышц, связок и сухожилий туловища и конечностей. Упражнения, включаемые в такие комплексы, достаточно просты и могут выполняться с использованием инвентаря, без инвентаря, а также при помощи партнера.

В стретчинге не используются высокоамплитудные маховые упражнения, любые быстрые и мощные движения при высокой степени растяжения и напряжения мышц, а также такие движения, которые могут механически повредить мышечно- связочные элементы опорно-двигательного аппарата. Суть стретчинга - в чередовании напряжения и расслабления максимально растянутых мышц или растягивании расслабленных мышц. Стретчингу последовательно подвергаются или все основные мышечные группы туловища и конечностей, или же только отдельные, что определяется задачами, решаемыми в данном тренировочном занятии.

Стретчинг следует применять лишь на разогретые мышцы: в подготовительной части занятия - для подготовки мышечного аппарата к выполнению основных упражнений, в основной части - для решения конкретных задач (например, силовых упражнений на определенную мышечную группу), в заключительной части - для релаксации.

Стретчинг также может широко применяться как самостоятельное занятие и в разминке при подготовке школьников к матчу.

Следует учитывать, что стретчинг не заменяет, а только дополняет комплексы общеразвивающих и специальных упражнений, и может быть рекомендован только достаточно подготовленным учащимся. Стретчинг предполагает выполнение упражнений несколькими методами:

- напряжение отдельных мышц или группы мышц с максимальной силой, направленной на предмет опоры, находящийся в статическом положении;
- расслабление мышц в таких упражнениях выполняется в паузах отдыха протяженностью 2-3 с;
- растягивание работающих мышц выполняется плавно с одинаковым напряжением до 20-30 с.

Наибольший эффект от выполнения стретчинга достигается тогда, когда мышцы занимающихся растянуты до границы болевых ощущений. В то же время не рекомендуется добиваться от занимающихся выполнения упражнений при сильной боли на границе переносимости. Целесообразнее несколько



увеличить время растянутого состояния мышцы.

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.**

### **5.1. Список литературных источников**

1. Приказ Минспорта России «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 года № 1125.
2. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации согласно письма Министра спорта России от 12 мая 2014 года № ВМ-04- 10/2554.
3. Федеральный закон № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол (утвержден приказом Минспорта России от 25 октября 2019 года № 880.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физической культуры и спорта. Москва.: Академия 2012 г
6. Панфилова А.П. Теория и практика общения. Москва.: Академия 2012 год. 288 стр.
7. Гайворонский И.В., Ничипорук А.И. «Анатомия и физиология человека» Учебник. Москва.: Академия 2011 год. 496 страниц.
8. Назарова Е.Н. «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» Учебник. Москва.: Академия 2012 год. 256 страниц.
9. Ланда Б.Х. «Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности» Учебное пособие. Москва.: Советский спорт 2011 год. 348 страниц.
10. Белоцерковский З.Б. «Сердечная деятельность и функциональная подготовленность у спортсменов» Научное издание. Москва.: Советский спорт 2012 год. 548 страниц.
11. Карпушин Б.А. «Педагогика физической культуры» Учебник. Советский спорт. 2012 г. 368 стр.
12. Талызина Н.Ф. «Педагогическая психология» Учебник. Москва.; Академия 2006 г. 194 страниц.
13. Горбунов Г.Д. «Психопедагогика спорта» Учебное пособие. Москва.: Советский спорт 2012 год. 311 страниц.
14. Железняк Ю.Д. «Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства» Учебник. Москва.; Советский спорт 2012 год. 400 страниц.
15. Железняк Ю.Д. «Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения» Учебник. Москва.: Академия 2001 год. 520 страниц.
16. Губа В.П. «Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности» Учебное пособие. Москва.: Советский спорт 2012 год. 176 страниц.
17. Верхошанский Ю.В. «Основы специально силовой подготовки в спорте»

- Москва.: Советский спорт 2013 год. 216 страниц.
18. Иорданская Ф.А. «Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса». Монография. Москва.: Советский спорт. 2013 год. 180 страниц.

### **Перечень Интернет-ресурсов**

1. Официальный сайт министерства спорта РФ  
/Электронный ресурс/. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Официальный сайт РФС ( Российский футбольный союза) /Электронный ресурс/. URL: <http://www.rfs.ru/>
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» /Электронный ресурс/. URL: <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/>
4. Официальный сайт российского антидопингового агентства «Русада»  
/Электронный ресурс/. URL: <http://www.rusada.ru/>

### **6. План физкультурных и спортивных мероприятий**

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий ежегодно разрабатывается и утверждается организацией на основе (см. приложение к программе):

Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий,  
- календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта РФ, муниципальных образований.

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется ежегодно организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

Настоящим стандартом в качестве исходного требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, установлено:

- соответствие возраста и пола участника положению об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта легкая атлетика;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению об

официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной квалификации и правилам вида спорта легкая атлетика;- выполнение плана спортивной подготовки; - прохождение предварительного соревновательного отбора; - наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; - соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

Установлены требования к судейскому корпусу по проведению спортивных соревнований: наличие соответствующей лицензии на право осуществления соответствующих видов деятельности (судейства) в порядке, установленном действующим законодательством в области физической культуры и спорта, наличие соответствующей категории профессиональной деятельности (судейства спортивных соревнований), обеспечение объективного, непредвзятого судейства, особенно в соревнованиях юных спортсменов.