

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Спортивная школа № 9 «Академия футбола»
городского округа город Уфа Республики Башкортостан

Принято
решением педагогического совета
протокол № 4 от 30.12.2025 г.

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО СШ № 9
«Академия футбола»
В.Т. Шакирьянов
Приказ № ОД-57 от 30.12.2025 г.

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

Программа разработана на основании:

- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24 ноября 2025 г. № 1008;
- Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13 марта 2024 г. № 279.

Программу разработали:

Павлова А.В. – заместитель директора МБУ ДО СШ № 9 «Академия футбола» ГО г. Уфа РБ
Мифтахова Ю.Д. – инструктор- методист МБУ ДО СШ № 9 «Академия футбола» ГО г. Уфа РБ
Шакирьянов В.Т. – директор МБУ ДО СШ № 9 «Академия футбола» ГО г. Уфа РБ

Возраст обучающихся 7-18 лет

Срок реализации программы: 15 лет

г. Уфа - 2026 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	Общие положения	4
1.1	Пояснительная записка	4
1.2.	Цель Программы	4
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.1	Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол»	5
2.2	Требования к объёму тренировочного процесса	8
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.3.1	Учебно-тренировочные занятия	8
2.3.2	Учебно-тренировочные мероприятия	13
2.3.3	Спортивные соревнования	14
2.4	Годовой учебно-тренировочный план	16
2.5	Календарный план воспитательной работы	22
2.6	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	25
2.7	Планы инструкторской и судейской практики	30
2.8	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий	32
2.9	Планы восстановительных мероприятий	33
2.10	Обеспечение техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий	35
3.	Система контроля	36
3.1	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	36
3.2	Оценка результатов освоения Программы	38
3.3	Виды контроля, контрольные и контрольно-переводные нормативы	46

4.	Рабочая программа	53
4.1	Программный материал для проведения учебно-учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки	53
4.2	Учебно-тематический план	128
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	132
5.1.	Характеристика вида спорта «футбол» и его отличительные особенности	132
5.2.	Футзал	134
5.3.	Пляжный футбол	135
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	136
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	136
6.1.1.	Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для прохождения спортивной подготовки	138
6.1.2.	Обеспечение спортивной экипировкой	141
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	144
6.3.	Информационно-методическое обеспечение	145
	Приложение	147

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа № 9 «Академия футбола» городского округа город Уфа Республики Башкортостан с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 24 ноября 2025 г. № 1008 (далее – ФССП). При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных футболистов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва.

Настоящая Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта «футбол», содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

Программа разработана на основе следующих принципов:

- 1)** комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (физическую, теоретическую, техническую, тактическую, психологическую);
- 2)** преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;
- 3)** вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

1.2. Цель программы

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

Организация учебно-тренировочного процесса в спортивной школе по футболу осуществляется по следующим этапам подготовки (таблица 1):

- этап начальной подготовки – 3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 6 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

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

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	6	10	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	Не устанавливается
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	Не устанавливается

При комплектовании учебно-тренировочных групп Организация:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;

- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду спорта;

на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по соответствующему виду спорта.

Этап начальной подготовки:

Зачисление и перевод на этап начальной подготовки осуществляется на основании нормативов общей физической и технической подготовки по виду спорта «футбол».

Основными задачами этапа начальной подготовки являются:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «футбол»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «футбол»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- освоение основ техники вида спорта «футбол» на основе игрового метода подготовки;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях начиная с третьего года спортивных дисциплин «футбол» и «мини-футбол», «футзал»;
- общие знания антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

Зачисление и перевод на учебно-тренировочный этап осуществляется на основании нормативов общей физической и технической подготовки по виду спорта «футбол» и уровню спортивной квалификации (спортивные разряды) на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд».

Основными задачами учебно-тренировочного этапа являются:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «футбол»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «футбол»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межмуниципальных, и (или) региональных, и (или) межрегиональных официальных спортивных соревнованиях и (или) официальных спортивных соревнованиях федеральной территории «Сириус» для спортивных дисциплин «футбол», «футзал»;

- знания антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

Зачисление и перевод на этап совершенствования спортивного мастерства осуществляется на основании нормативов общей физической и технической подготовки по виду спорта «футбол» и уровню спортивной квалификации (спортивные разряды) «второй спортивный разряд».

Основными задачами этапа совершенствования спортивного мастерства являются:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима - учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в региональных, и (или) межрегиональных, и (или) всероссийских спортивных соревнованиях и (или) официальных спортивных соревнованиях федеральной территории «Сириус» для спортивных дисциплин «футбол», «футзал»;
- знания антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

Этап высшего спортивного мастерства.

Зачисление и перевод на этап высшего спортивного мастерства осуществляется на основании нормативов общей физической и технической подготовки по виду спорта «футбол» и уровню спортивной квалификации (спортивные разряды) «первый спортивный разряд».

Основными задачами этапа высшего спортивного мастерства являются:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «футбол»;
- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима - учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях межрегиональных и (или) всероссийских спортивных соревнованиях и (или) официальных спортивных соревнованиях федеральной территории «Сириус» для спортивных дисциплин «футбол»;
- знания антидопинговых правил;

- сохранение здоровья.

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

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

2.2. Требования к объему тренировочного процесса

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки														
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)						Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства			
	До года		Свыше года	До трёх лет		Свыше трёх лет				до мастерства					
	1	2	3	1	2	3	4	5	6	1	2	1	2	3	4
Количество часов в неделю	6	8	8	10	12	12	14	14	16	16	18	18	20	22	24
Общее количество часов в год	312	416	416	520	624	624	728	728	832	832	936	936	1040	1144	1248

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

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе по футболу ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) и рассчитан на 52 недели в год.

Основными формами учебно-учебно-тренировочных занятий являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;

- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях;
- участие в учебно-тренировочных сборах;
- инструкторская и судейская практика.

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

Основные задачи индивидуальных, самостоятельных тренировок:

- закрепление технических навыков, разученных на основных занятиях;
- повышение индивидуального уровня теоретических знаний по футболу;
- устранение недостатков в уровне готовности по отдельным видам спортивной подготовки, составляющих футбол.

Спортивная подготовка — это процесс, который реализуется определенными средствами. Эти средства характеризуют данный процесс как целенаправленную физическую деятельность. К ним относятся физические упражнения разных типов. Классифицируются они относительно необходимого спортивного совершенствования, а именно: направленные на подготовку к соревнованиям, на общую подготовку обучающихся и специально-подготовительные. Соревновательные упражнения включают условия схожие с условиями спортивных соревнований, и имеют довольно высокие требования к уровню подготовленности обучающихся. Это делает данный вид упражнений не таким эффективным как специально-подготовительные, поскольку второй вид учитывает особенности определенного вида спорта, и не направлен на достижение высоких результатов во время проведения тренировки.

Подготовка обучающихся — это комплексный педагогический процесс, который включает в себя множество факторов, которые в целостности способствуют достижению цели. Поэтому разделяют 5 видов спортивной подготовки:

Теоретическая подготовка. Базу или центр спортивной подготовки составляют все необходимые теоретические знания и навыки, которые необходимы для успешного физического развития в рамках определенного вида спорта.

Физическая подготовка. Процесс развития физических качеств и функциональных возможностей организма, с целью осуществления возможности достижения высоких спортивных результатов.

Техническая подготовка. Этот вид подготовки подразумевает овладение определенными техническими навыками двигательной деятельности, которые присущи отдельным видам спорта.

Тактическая подготовка. Это процесс овладения рациональными тактическими приемами для ведения эффективной соревновательной деятельности. При этом специальные технические приемы - неотъемлемая часть данной подготовки.

Психологическая подготовка. Спортивная деятельность напрямую связана с психологическим давлением. Поэтому подготовка обучающихся должна предусматривать развитие стрессоустойчивости, его моральных и волевых качеств.

Техническая подготовка. Этот вид подготовки подразумевает овладение определенными техническими навыками двигательной деятельности, которые присущи отдельным видам спорта.

Тактическая подготовка. Это процесс овладения рациональными тактическими приемами для ведения эффективной соревновательной деятельности. При этом специальные технические приемы – неотъемлемая часть данной подготовки. Психологическая подготовка. Спортивная деятельность напрямую связана с психологическим давлением. Поэтому подготовка спортсмена должна предусматривать развитие стрессоустойчивости, его моральных и волевых качеств.

Следует также отметить, что спортивная подготовка – это целенаправленный педагогический процесс, который должен быть грамотно и методически верно организован с точки зрения чередования и объединения всех видов.

Основными **средствами спортивной тренировки** являются физические упражнения, оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы. Физические упражнения — это двигательные действия, при выполнении которых решаются задачи спортивной тренировки. Оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы (солнечная радиация, свойства воздушной и водной среды и пр.) служат средствами укрепления здоровья, закаливания и повышения работоспособности человека. Физические упражнения в сочетании с естественными факторами закаливания помогают повысить общую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

«В спортивной тренировке под термином **«метод»** следует понимать «способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера-преподавателя».

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Метод строго регламентированного упражнения.

В методах этого типа деятельность обучающихся организуется и регулируется с возможно полной регламентацией, которая состоит из:

- твердо предписанной программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и связи друг с другом);
- точном дозировании нагрузки, управление ее динамикой по ходу упражнения, а также в возможно четком нормировании интервалов отдыха и строго установленном порядке чередования их с фазами нагрузки;
- создания или использования внешних условий, облегчающих управление действиями обучающихся (построение и распределение группы на местах занятий, использование вспомогательных снарядов, тренажеров и других технических устройств, способствующих выполнению заданий, дозирование нагрузки, контролю за ее воздействием).

Смысл такой регламентации заключается в том, чтобы обеспечить оптимальные условия для усвоения новых двигательных умений, навыков или гарантировать точно направленное воздействие на развитие качеств и способностей.

Методы строго регламентированного упражнения имеют множество конкретных вариантов, применение которых зависит в первую очередь от содержания занятий и этапов, последовательно сменяющихся в процессе подготовки. В спортивной практике выделяется ряд разновидностей методов строго регламентированного упражнения. К ним относятся, прежде всего, две основные группы: методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, и методы, преимущественно направленные на воспитание двигательных качеств.

Игровой метод

Значение игры как многообразного общественного явления выходит далеко за сферу физического воспитания и даже воспитания в целом. Однако одна из главнейших функций игры - педагогическая: игра издавна является одним из основных средств и методов воспитания в широком смысле слова.

Соревновательный метод

Соревновательный метод в процессе спортивных тренировок используется как в относительно элементарных формах, так и в развернутой форме. Основная определяющая черта соревновательного метода - сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или возможно высокое достижение. Отсюда вытекают и все другие особенности этого метода.

Фактор соперничества в процессе состязаний, а также условия их организации и проведения создают особый эмоциональный и физиологический «фон», который усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному появлению функциональных возможностей организма. Во время состязаний, особенно значимых в личном и в общественном отношениях, в большей мере, чем в игре, выражены моменты психической напряженности. Здесь постоянно действует фактор противодействия, противоборства, столкновения противоположно направленных интересов.

Соревновательный метод характеризуется также унификацией предмета состязания, порядка борьбы за победу и способов оценки достижения.

Словесные и сенсорные методы - методы использования слова и чувственной информации. В учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях слово может быть использовано и выражено в форме:

- рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктажа (разъяснения задания);
- сопроводительного пояснения (комментарии по ходу выполнения);
- указаний и команд (в повелительном наклонении);
- оценки (текущая коррекция выполнения);
- словесного отчета и взаимопояснения;
- самопроговаривания стержневых установок выполнения (например, «сильнее», «держаться» и др.).

Посредством сенсорных методов обеспечивается наглядность: в физическом воспитании, наряду с визуальным восприятием, включает слуховые и мышечные

ощущения, что позволяет создание более полной картины выполнения движений, действий, деятельности в целом.

В состав сенсорных методов входят:

- метод направленного «прочувствования» движения (с акцентом на основе или каких-либо деталей техники);
- метод ориентирования (введение в задание дополнительных ориентиров);
- методы лидирования и текущего программирования (видео-, звуко-лидеры и пр.).

Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики. При подборе методов необходимо следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, общедидактическим принципам, а также специальным принципам спортивной тренировки, возрастным и половым особенностям спортсменов, их квалификации и подготовленности.

Эффективность учебно-тренировочных занятий в большей степени зависит от их правильной организации, которая позволяет обеспечить плотность занятий, оптимальную дозировку выполняемых упражнений, действенный контроль, учет индивидуальных особенностей спортсменов. Рекомендуется различать следующие формы организации занятий: фронтальную, групповую, индивидуальную и свободную.

При фронтальной форме организации занятий группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения (иногда под счет). Особенно широко эта форма занятий применяется при решении локальных задач в пределах одного занятия, в частности во время разминки, во время применения методов наглядности. При фронтальной форме организации обучающихся, тренер-преподаватель имеет хорошие возможности для руководства группой, однако ограничивается индивидуальный подход к обучающимся.

При групповой форме организации занятий спортсмены выполняют одинаковую учебно-тренировочную нагрузку. При такой форме организации обучающихся имеются хорошие условия для соревновательного микроклимата, взаимопомощи при выполнении упражнений. Однако эта форма затрудняет контроль за качеством выполнения заданий, индивидуальный подход к обучающимся.

При индивидуальной форме организации занятий каждый спортсмен, обучающийся в группе, получает индивидуальное задание и выполняет его самостоятельно. В числе преимуществ этой формы следует отметить хорошие условия для индивидуального дозирования и коррекции нагрузки, воспитания самостоятельности, настойчивости и уверенности в своих силах. К недостаткам индивидуальной формы организации занятий относится отсутствие соревновательных условий, помощи и стимулирующего влияния со стороны других обучающихся.

Свободная форма занятий может использоваться спортсменами высокого класса, имеющих большой учебно-тренировочный стаж, необходимые специальные знания и опыт.

Повышению эффективности учебно-тренировочных занятий способствует выбор рациональных организационно-методических форм. Наиболее распространены круговая и стационарная формы проведения учебно-тренировочных занятий.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией спортивной школы по предоставлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, с учетом возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Начало занятий в спортивной школе не ранее 08.00 часов, а окончание - не позднее 20.00 часов. Занятия проводятся с понедельника по субботу, включая дни каникул общеобразовательных школ.

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

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трёх часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырёх часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырёх часов.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки её продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

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

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

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

В соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (таблица 3), для лиц, проходящих спортивную подготовку, при участии лиц, ее осуществляющих, проводятся учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью учебно-тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным мероприятиям.

Таблица № 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочного мероприятия по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учёта времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
-------	---------------------------------------	--

		ЭНП	УТЭ	ЭССМ	ЭВСМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные учебно-тренировочные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

2.3.3. Спортивные соревнования

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учетом единства учебно-тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой учебно-тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным, перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных футболистов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней подготовки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного учебно-тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса. По мере роста квалификации футболистов на последующих этапах многолетней подготовки количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся основные соревнования, играющие значительную роль на этапах совершенствования спортивного мастерства и этапах высшего спортивного мастерства.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренеру-преподавателю планомерно проводить подготовку спортсменов спортивной школы, не форсируя ее, и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях. Каждый старт требует больших энергетических затрат, нервного и психического напряжения спортсмена, после которого необходимо относительно длительное восстановление. Поэтому чрезмерно частые соревнования и контрольные прикидки могут оказать отрицательное влияние на состояние подготовленности спортсмена (таблица 4).

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, должны включать:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «футбол»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утверждённого плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Таблица № 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Первый, второй годы	Третий год	До трёх лет	Свыше трёх лет		
Для спортивной дисциплины «футбол»						
Контрольные	1	4	3	1	1	1
Основные	-	1	1	1	1	2
Матчи	-	5	25	30	32	36
Для спортивной дисциплины «футзал»						
Контрольные	1	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	1	1
Основные	-	-	2	2	2	2
Матчи	-	5	28	28	32	32

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс — это основная форма подготовки спортсмена, представляющая собой процесс, направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность спортсменов к достижению высших результатов.

Данная программа по футболу реализует на практике принципы непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп детей и подростков при занятиях футболом и физической культурой в целом: от формирования устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом до достижения уровня сборных команд субъекта Российской Федерации и демонстрации высоких результатов во всероссийских официальных соревнованиях.

Рекомендуемая преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам подготовки определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств (таблица 5).

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий
в структуре учебно-тренировочного процесса**

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап Совершен ствования спортивн ого мастерств а	Этап высшего спортивног о мастерства
		До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет		
1	Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17	9-11	7-9
2	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	7-9	9-11	9-11	9-11
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-4	7-8	7-8	10-12	9-11
4	Техническая подготовка (%)	45-52	43-49	35-39	18-20	9-11	7-9
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	7-9	11-13	19-20	26-29
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4	2-3
7	Медицинские, медикобиологичес- кие, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	3-5	2-4	8-11	8-11	8-11
8	Интегральная подготовка (%)	32-36	32-35	20-24	26-29	27-32	25-28

Таблица 6

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки														
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)						Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства			
		До года	Свыше года		До трёх лет		Свыше трёх лет									
		1	2	3	1	2	3	4	5	6	1	2	1	2	3	4
		Недельная нагрузка в часах														
		6	8	8	10	12	12	14	14	16	16	18	18	20	22	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах														
		2	2	2	2	2	2	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3
		Наполняемость групп (человек)														
		14	14	14	12	12	12	12	12	12	12	Не устанавливается		Не устанавливается		
1.	Общая физическая подготовка	46	58	58	78	88	100	118	118	136	78	87	75	84	92	100
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	-	42	50	50	66	66	76	78	87	94	104	115	125

3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	12	12	38	48	48	56	56	64	90	102	94	104	115	125
4.	Техническая подготовка	144	184	184	188	220	124	132	132	150	78	87	75	84	92	100
5.	<u>Теоретическая подготовка:</u> <i>Вводная информация, инструктажи по ТБ.</i>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	5	5	5	5
	<i>Физическая культура и спорт в России.</i>	-	1	1	2	2	4	4	4	4	9	10	14	14	16	16
	<i>Развитие футбола в России и в зарубежных странах.</i>	-	1	1	2	2	4	4	4	5	9	11	14	15	16	16
	<i>Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.</i>	-	1	1	2	2	4	4	4	5	9	11	14	15	16	17
	<i>Гигиенические знания и навыки. Режим питания спортсменов.</i>	-	1	1	2	2	4	4	4	5	9	11	14	15	16	17
	<i>Врачебный контроль и самоконтроль. Первая медицинская помощь. Спортивный массаж.</i>	-	-	-	2	2	4	4	4	5	9	11	14	15	16	17
	<i>Физиологические основы спортивной тренировки.</i>	-	-	-	-	-	-	3	3	3	9	11	14	15	16	17

	Общая и специальная физическая подготовка.	-	-	-	2	2	4	4	4	5	9	11	14	15	16	17
	Основы методики обучения и тренировки футболистов.	-	-	-	2	2	4	4	4	5	9	11	14	15	16	17
	Планирование спортивной тренировки и учёт.	-	-	-	-	-	-	4	4	4	9	11	14	15	16	17
	Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу.	-	-	-	2	2	4	4	4	4	9	11	14	15	16	17
	Установка перед соревнованиями и разбор проведения соревнований по футболу.	-	-	-	6	12	12	14	14	16	22	23	23	26	28	31
	Места занятий, оборудование и инвентарь.	-	-	-	2	2	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Тактическая подготовка	1	2	2	8	10	13	14	14	16	22	22	42	50	58	66
	Психологическая подготовка	1	1	1	7	9	12	14	14	16	22	22	42	50	58	66
	итого	3	8	8	40	50	74	82	82	94	160	180	252	280	309	336
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	10	18	14	16	16	18	28	32	28	22	23	26
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	3	4	7	19	24	24	29	28	32	35	39	39	43

	Восстановительные мероприятия	1	3	3	4	7	19	24	24	29	28	32	35	39	39	43
	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	8	8	10	10	12	12	12	12	14	14	14	14	14	14
	итого	9	14	14	18	24	50	60	60	70	70	78	84	92	92	100
8.	Интегральная подготовка	110	140	140	106	126	164	198	198	224	250	283	234	270	306	336
Всего часов		312	416	416	520	624	624	728	728	832	832	936	936	1040	1144	1248

2.5. Календарный план воспитательной работы

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования детей. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у юного футболиста способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить её во время учебно-тренировочных занятий, а дополнительно и на учебно-тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительном лагере, где используется свободное время от спортивных мероприятий.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, терпимость, коллективизм, дисциплинированность), в сочетании с волевыми качествами (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательными средствами могут быть следующие:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, товарищества;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных футболистов.

Таблица 7

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.Профориентационная деятельность			
1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года

2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2. Здоровьесбережение			
1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года

3. Патриотическое воспитание обучающихся			
1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
3	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	23 февраля - День защитника Отечества	Февраль
		08 марта – Международный женский день	Март
		9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов	Май
		4 ноября– День народного единства	Ноябрь
4. Развитие творческого мышления			
1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;	В течение года
		- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у юных футболистов понятия об общечеловеческих ценностях необходимо серьёзное внимание обратить на этику спортивной борьбы на футбольном поле и вне его. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы в игре, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностью поведения и высказываниями юных футболистов во время соревнований, тренер-преподаватель может сделать вывод о сформированности у обучающихся необходимых качеств.

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

Теоретическая часть

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

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

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

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

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

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

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

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

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

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

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

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	Честная игра	Тренеры-преподаватели	1-2 раза в год (июнь, август)
	2. Теоретическое занятие	Ценности спорта. Честная игра	Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации	1 раз в год (сентябрь)
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренеры-преподаватели	1 раз в месяц (ежемесячно)
	4. Антидопинговая викторина	Играй честно	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	по назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Лица, проходящие спортивную подготовку	1 раз в год (январь-февраль)
	6. Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Тренеры-преподаватели	1-2 раза в год (март, сентябрь)
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год (февраль)

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	Честная игра	Тренеры-преподаватели	1-2 раза в год (июнь, август)
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Лица, проходящие спортивную подготовку	1 раз в год (январь-февраль)
	3.Антидопинговая викторина	Играй честно	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	по назначению
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации	1-2 раза в год (февраль)
	5.Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Тренеры-преподаватели отделений	1-2 раза в год (март, сентябрь)
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Лица, проходящие спортивную подготовку	1 раз в год (январь-февраль)
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации	1-2 раза в год (февраль)

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

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

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого

пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение исследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным. Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы. Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке. Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов. Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке. Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА». Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня,

Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще;

анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Навыки работы инструктора и судьи осваиваются на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

В процессе овладения способностями инструктора 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 учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя и т.д.

Для получения звания судьи по спорту обучающиеся должны освоить следующие навыки и умения:

- составить положение о проведении первенства школы по футболу.
- участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.
- провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
- участвовать в судействе официальных соревнований.
- судить игры в качестве судьи в поле.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера-преподавателя. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера-преподавателя, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы учебно-тренировочных упражнений, проводить учебно-тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапе совершенствования спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в

качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение занимающимся групп учебно-тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства квалификационных категорий спортивных судей.

Квалификационные категории спортивных судей присваивается в соответствии с квалификационными требованиями к кандидатам после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Таблица № 9

Теоретические основы судейства

Тема	Краткое содержание
История футбола и футбольного арбитража	Основные тенденции в развитии футбола. Особенности зарождения и развития футбола в Иркутской области. История судейства в футболе.
Теоретические основы судейского мастерства. Правила игры	Изучение Правил игры. Требования к единой трактовке правил.
Практические навыки судейского мастерства	- изучение жестов; - правила владения свистком; - перемещения на поле;
Искусство коммуникации как один из важнейших элементов контроля и управления игрой	Коммуникация и ее составляющие: - устное общение; - действие; - разговор, манера разговора, тон голоса, темп речи; - запрет и распоряжение; - сочувствие и понимание; - «разговор свистком»; - доверие к судье до игры, в игре и после ее окончания; - «удобный» и «неудобный» судья; - сохранение доверия; - тесты проверки судьи игроками (психологический, «профессиональный», «административный»; - «язык» тела; - внешность (внешний вид); - поза (положение тела); - жесты.
Теория и практика единоборств в свете современных тенденций в футболе	- теория и практика единоборств в современном спорте; - взаимосвязь характера нарушения и характера наказания за нарушение Правил. - опасная атака соперника (критерии); - принципы, критерии и подходы к оценке правильных и неправильных единоборств; - технический фол; - квалификация умысла (критерии); - грубость и агрессивность;

	- структура и содержание неправильного технического приема; - мнение судьи как решающий фактор принятия решения; - симуляция (критерии); - мелкий («невидимый») фол; - захваты и задержки; - Последовательность в принятии решений – залог успешного управления игрой и основа поддержания авторитета судейской бригады; - проблема «избирательности» судейских решений в квалификации нарушений с использованием «мелкого» фола, задержки, захвата; - профилактика нарушений; - предвидение и упреждение нарушений при введении мяча в игру со стандартных положений (последовательность действий судьи в предупреждении и упреждении нарушений; механизм взаимодействия судьи с ассистентами в этих ситуациях); - штрафной за нарушение Правил игры; - изменения в Правилах игры; - изменения в Правилах игры (по материалам заседания Международного Совета)
Тестирование	- тестирование по знанию правил

Организация инструкторской и судейской практики:

Учебно-тренировочные группы (13-14 лет):

Организация деятельности с подачей основных строевых команд – для построения, расчета, поворота и перестроения на месте и в движении, размыкании. Принятие рапорта.

Судейство игр, в процессе занятия.

Учебно-тренировочные группы (15-16 лет):

В качестве помощника тренера-преподавателя уметь показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приемов, простейших тактических комбинаций.

Составление комплекса упражнений утренней зарядки, подбор упражнений для разминки и их проведение самостоятельно.

Практика судейства на соревнованиях внутри школы, района, города.

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий

Одним из основных факторов, определяющих рост спортивных результатов, являются максимальные функциональные показатели систем энергообеспечения.

При оценке индивидуальных показателей учитывается здоровье юного футболиста и степень адаптации к максимальным физическим нагрузкам, физическое развитие и биологическая зрелость, а также общая и специальная работоспособность в условиях дозированной нагрузки, морфо – функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и её производительность – максимальные возможности в условиях работы «до отказа».

Углублённое медицинское обследование проводится ежегодно. Основной задачей обследования является определение состояния здоровья юного футболиста и выявление различных отклонений от нормы в сравнении с предыдущими обследованиями.

Задачей этапного обследования является контроль за динамикой состояния здоровья, выявление ранних признаков перенапряжения, адаптация к различным тренировочным режимам. Как правило, этапное обследование проводится в лабораторных условиях. Для диагностики функционального состояния и физической работоспособности применяются двигательные тесты. В практике футбола наиболее часто используются различные тесты:

- определение максимального потребления кислорода (МПК);
- определение физической работоспособности;
- проба Летунова – 3-х моментная комбинированная проба для оценки адаптации организма юного футболиста к скоростной работе на выносливость.

Текущий контроль направлен на оценку состояния юного футболиста, которое является следствием нагрузок серий занятий, учебно-тренировочных или соревновательных микроциклов. При этом контроле с помощью одного или нескольких показателей оценивается какая-либо из сторон подготовленности или работоспособности отдельных систем организма. В этом контроле применяются традиционные формы врачебно-педагогических наблюдений, как пробы с повторными нагрузками, а также тесты для определения физической работоспособности с помощью специфических нагрузок, как пример, тест Купера, клинико-биохимический контроль.

2.9. Планы восстановительных мероприятий

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 3-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием учебно-тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 3-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном учебно-тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-3-го годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование учебно-тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и учебно-тренировочных нагрузок. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких учебно-тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

Таблица № 10

Примерные комплексы основных средств восстановления

Время проведения	Средства восстановления
После утренней тренировки	гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем
После учебно-тренировочных нагрузок	гигиенический душ комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально: - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; - сауна, массаж

2.10. Обеспечение техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий

Общие требования безопасности:

1. К занятиям по футболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
3. При проведении учебно-тренировочных занятий по футболу возможно воздействие на учащихся следующих опасных факторов:
 - травмы при столкновениях, нарушении правил поведения на стадионе и в спортивном зале.
4. Учебно-тренировочные занятия по футболу должны проводиться в спортивной экипировке.
5. При проведении занятий по футболу, в спортивном зале (на стадионе) должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
6. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
7. О каждом несчастном случае тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.
8. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения занятий по футболу, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний по технике безопасности.

Требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий:

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.
3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу.
4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий:

1. Начинать игру (тренировку), делать остановки в игре (тренировке) и заканчивать игру (тренировку) только по команде тренера-преподавателя, строго выполнять правила игры избранного вида спорта.
2. Соблюдать дисциплину, избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков, не применять грубых и опасных приемов.
3. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.
4. Использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством тренера-преподавателя.
5. Выполнять упражнения, которые определены тренером-преподавателем.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

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

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

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

Требования безопасности по окончании учебно-тренировочных занятий:

1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку.

2. Тщательно проветрить спортивное помещение.

3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

3.1. 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

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

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «футбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд»;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;

- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или спортивного звания «мастер спорта России»;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросам по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее тесты), а так же с учётом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Тесты для оценки результатов освоения Программы на этапе начальной подготовки

1. Что в переводе с английского означает слово «футбол»:
 - а) «Бей ногой»
 - б) «Ступня+мяч»**
 - в) «Ручной мяч»
2. Как называется штрафной удар, который совершают по воротам на расстоянии 11 метров:
 - а) Аут
 - б) Буллит
 - в) Пенальти**
3. Что такое «офсайд»:
 - а) «Вне игры»**
 - б) Удаление
 - в) Нарушение
4. Чем сигнализирует нарушение боковой судья основному арбитру:
 - а) Свистком
 - б) Рукой
 - в) Флагом**

5. Что подразумевает судья, показывая игрокам «желтую карточку»:
- а) Замена игрока
 - б) Предупреждение**
 - в) Штрафной
6. Как называют игрока, который в соревновании забил больше всех голов:
- а) Вице-чемпион
 - б) Лидер
 - в) Лучший бомбардир**
7. В какой стране появился и начал развиваться футбол:
- а) Португалия
 - б) Англия**
 - в) Бразилия
8. Какие цвета карточек существуют в футболе:
- а) Зеленая, красная и желтая
 - б) Черная и красная
 - в) Красная и желтая**
9. Место проведения первого мирового турнира по футболу:
- а) Москва (СССР)
 - б) Буэнос-Айрес (Аргентина)
 - в) Монтевидео (Уругвай)**
10. Какое количество рефери необходимо для судейства одного футбольного матча:
- а) 3
 - б) 2
 - в) 7**
11. Какой вес самых легких футбольных бутс:
- а) 80 грамм
 - б) 99 грамм
 - в) 102 грамма**
12. При каких условиях футболисты играют красным или желтым мячом:
- а) Во время неблагоприятных погодных условий – дождь, снег, туман**
 - б) Когда начинается дополнительное время игры
 - в) Если мяч вылетел за пределы поля
13. Как называется награда, которая вручается лучшему бомбардиру по итогам календарного года:
- а) Золотая статуэтка
 - б) Золотой мяч
 - в) Золотая бутса;**
14. Что такое финт в футболе:
- а) Технический элемент, который выполняют, чтобы обмануть соперника**
 - б) Определение местоположения мяча
 - в) Второе наименование полузащитника
15. Сборной команде какой страны достался титул чемпиона мира по футболу в 2014 году:
- а) Португалия
 - б) Германия**

- в) Бразилия
16. Как называется самая почетная персональная награда для футболиста:
- а) Золотая бутса
- б) Статуэтка чемпиона
- в) Золотой мяч**
17. За сборную какой страны играл легендарный футболист Диего Марадона:
- а) Уругвая
- б) Аргентины**
- в) Бразилии
18. Что оформил игрок, забивший 3 мяча за один матч:
- а) Гандикап
- б) Автогол
- в) Хет-трик**
19. В каком году впервые прошло мировое первенство по футболу:
- а) 1926
- б) 1930**
- в) 1934
20. Продолжительность футбольного тайма, в минутах:
- а) 40
- б) 45**
- в) 30
21. Какое количество игроков одновременно находится на игровом поле с двух сторон:
- а) 24
- б) 20
- в) 22**
22. Футбольный матч состоит из частей, которые называются:
- а) Периодом
- б) Таймом**
- в) Сетом
23. Как называется гол, который футболист забил в свои ворота:
- а) Автогол**
- б) Штрафной
- в) Ложный маневр
24. Какой футбольный клуб пять раз подряд становился победителем Лиги Чемпионов в 20 веке:
- а) Милан
- б) Барселона
- в) Реал Мадрид**
25. В какой стране впервые проходил Кубок мира ФИФА:
- а) Уругвай**
- б) Англия
- в) Франция

**Тесты для оценки результатов освоения Программы
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

1. Какая максимально допустимая длина футбольного поля?
 - а) 140 м
 - б) 120 м**
 - в) 110 м
 - г) 100 м
2. Какая максимально допустимая ширина футбольного поля для международных матчей?
 - а) 90 м**
 - б) 85 м
 - в) 80 м
 - г) 75 м
3. Как называется линия, на которой расположены футбольные ворота?
 - а) торцевая линия
 - б) поперечная линия
 - в) боковая линия
 - г) линия ворот**
4. На каком расстоянии от ворот находится линия штрафной площади футбольного поля, параллельная воротам?
 - а) 15 м
 - б) 15,5 м
 - в) 16 м
 - г) 16,5 м**
5. Для чего служит линия-дуга, примыкающая к штрафной площади футбольного поля?
 - а) внутри дуги голкипер может играть руками
 - б) внутри дуги голкиперу запрещается играть в мяч любой частью тела
 - в) при пенальти всем игрокам, не принимающим участие в выполнении этого удара, надлежит находиться вне дуги**
 - г) с дуги выполняются все свободные удары, назначенные в пределах штрафной площади в сторону ближайших ворот.
6. Сколько флагов используется в разметке футбольного поля?
 - а) 4
 - б) 6
 - в) 8
 - г) 10**
7. Какое расстояние между стойками футбольных ворот (ширина ворот)?
 - а) 7,12 м
 - б) 7,22 м
 - в) 7,32 м**
 - г) 7,42 м.

8. Какое расстояние от поверхности футбольного поля до перекладины ворот (высота футбольных ворот)?

- а) 2,14 м
- б) 2,24 м
- в) 2,34 м
- г) **2,44 м**

9. Какая окружность футбольного мяча?

- а) 56 – 58 см
- б) 65 – 67 см
- в) **68 – 70 см**
- г) 69 – 71 см

10. Какой вес футбольного мяча до начала игры?

- а) 300 – 330 г
- б) **410 – 450 г**
- в) 425 – 475 г
- г) 470 – 500 г

11. Какое минимальное количество игроков допускается в одной футбольной команде?

- а) 6
- б) **7**
- в) 8
- г) 9

12. Каким способом определяется право начального удара и выбор ворот в начале футбольного матча?

- а) **жеребьёвкой**
- б) по решению арбитра
- в) на выбор гостей
- г) на выбор хозяев

13. Какой забитый мяч в чужие ворота не засчитывается в футболе?

- а) с начального удара
- б) с удара от ворот
- в) с углового удара
- г) **со свободного удара**

14. С какого момента после возобновления игры в футболе мяч считается в игре?

- а) с момента касания игрока к мячу
- б) **с момента начала движения мяча**
- в) когда мяч пройдёт путь равный длине его окружности
- г) когда после начального удара к мячу коснётся другой игрок

15. С какой точки выполняется свободный удар, назначенный в пределах площади ворот, в пользу атакующей команды?

- а) с места нарушения
- б) с 11-метровой отметки
- в) с места пересечения линии ворот и боковой линии, ограничивающей площадь ворот

г) с линии площади ворот, параллельной линии ворот, в точке, ближайшей к месту нарушения

16. С какой точки выполняются свободные и штрафные удары, назначенные в пределах площади ворот, в пользу обороняющейся команды?

а) с места нарушения

б) с угла площади ворот

в) с линии площади ворот, параллельной линии ворот

г) с любой точки площади ворот

17. В каком из перечисленных случаев может возникнуть положение «вне игры» в футболе?

а) при ударе от ворот

б) при вбрасывании

в) при угловом ударе

г) при штрафном ударе

18. Какое решение принимает футбольный арбитр, если игрок, пробивающий пенальти, нарушает правила при выполнении удара и забивает гол?

а) гол не засчитывает и назначает повторное выполнение пенальти

б) гол не засчитывает и назначает удар от ворот

в) гол не засчитывает и назначает штрафной удар в пользу обороняющейся команды

г) гол засчитывает и выносит игроку предупреждение

19. Какое решение принимает футбольный арбитр, если при выполнении пенальти правила нарушает вратарь обороняющейся команды, но гол был забит?

а) гол не засчитывает и назначает повторное выполнение пенальти

б) гол засчитывает и назначает ещё одно пенальти

в) гол засчитывает и назначает начальный удар в сторону обороняющейся команды

г) гол засчитывает и назначает начальный удар в пользу обороняющейся команды

20. Какое решение принимает пробивающего пенальти, до удара входит в штрафную площадь или пересекает линию-дугу и гол был забит?

а) засчитывает гол

б) не засчитывает гол и назначает свободный удар в пользу обороняющейся команды с места, где в момент удара находился партнёр бьющего, нарушивший правила

в) не засчитывает гол и назначает удар от ворот

г) не засчитывает гол и назначает повтор пенальти

21. Какое решение принимает футбольный арбитр, если вратарь отбил мяч за пределы поля, а его партнёр до удара входит в штрафную площадь или пересекает линию-дугу?

а) назначает повтор пенальти

б) назначает введение мяча в игру атакующей командой (угловой или вбрасывание)

в) назначает свободный удар в пользу команды, выполняющей пенальти, с места, где в момент удара находился партнёр вратаря, нарушивший правила

г) назначает «спорный мяч» в месте, где в момент удара находился партнёр вратаря, нарушивший правила

22. Какое решение принимает футбольный арбитр, если после начального удара мяч попадает в ворота?

а) не засчитывает гол, при попадании мяча в любые ворота

б) засчитывает гол при попадании мяча в любые ворота

в) засчитывает гол, при попадании мяча только в свои ворота

г) засчитывает гол, при попадании мяча только в чужие ворота

23. Засчитывается ли в футболе гол, если мяч после удара от ворот попадает в ворота?

а) засчитывается только в чужие ворота

б) засчитывается только в свои ворота

в) засчитывается при попадании в любые ворота

г) не засчитывается

24. Засчитывается ли в футболе гол, если мяч после углового удара попадает в ворота?

а) засчитывается только в чужие ворота

б) засчитывается только в свои ворота

в) засчитывается при попадании в любые ворота

г) не засчитывается

25. Что должен назначить футбольный арбитр, если игрок, выполняющий штрафной (свободный, угловой, удар от ворот) повторно коснётся мяча?

а) назначить повтор удара

б) назначить спорный мяч в месте повторного касания

в) назначить штрафной удар в пользу обороняющейся команды с места повторного касания

г) назначить свободный удар в пользу обороняющейся команды с места повторного касания

26. Из скольких ударов от каждой команды состоит серия «послематчевых пенальти» для определения победителя в футболе?

а) 1

б) 3

в) 4

г) 5

27. При выполнении в футболе серии «послематчевых пенальти» для определения победителя, кто из игроков может находиться вне центрального круга?

а) обороняющийся вратарь и бьющий игрок

б) оба вратаря и бьющий игрок

в) оба вратаря и игроки, уже выполнившие 11-метровые удары

г) оба вратаря и игроки, ещё не выполнявшие 11-метровые удары

28. Из скольких ударов от каждой команды состоят повторные серия «послематчевых пенальти» для определения победителя в футболе, если первая серия закончилась ничьей?

а) 1

б) 3

в) 4

г) 5

29. Что означает жест футбольного судьи – поднятая вверх одна рука?

а) штрафной удар

б) свободный удар

в) замена

г) конец матча

30. Что означает предъявленная футбольным арбитром жёлтая карточка?

а) замечание

б) предупреждение

в) удаление

г) замена

31. Что означает предъявленная футбольным арбитром красная карточка?

а) замечание

б) предупреждение

в) удаление

г) замена

32. Что означает жест помощника футбольного судьи – поднятый над головой флаг между двумя руками?

а) офсайд («вне игры»)

б) удаление

в) замена

г) выход мяча за пределы поля

33. Кто из игроков, находящихся на поле, имеет право выполнять пенальти во время футбольного матча?

а) игрок, против которого было совершено нарушение или игрок, находящийся ближе других к месту нарушения

б) любой игрок

в) любой игрок, кроме вратаря

г) любой игрок, ещё не выполнявший в этом матче пенальти

34. Если футбольный вратарь получил травму, а команда использовала все замены, кому разрешается выполнять обязанности голкипера?

а) запасному вратарю

б) любому игроку на поле

в) тренеру команды

г) никому (команда играет без вратаря)

35. Какой диаметр центрального круга?

а) 9, 15 м

б) 18,3 м

в) 27,45 м

г) 36,6 м

36. Если мяч отскакивает в поле от углового флажка, то какое решение должен принять футбольный арбитр?
- а) назначить угловой или удар от ворот
 - б) назначить вбрасывание из-за боковой линии
 - в) ничего не предпринимать (игра продолжается)**
 - г) назначить «спорный мяч»
37. В каком месте заменённый игрок должен покинуть футбольное поле?
- а) в месте пересечения боковой и центральной линий со стороны технической зоны
 - б) в месте пересечения боковой и центральной линий с любой стороны поля
 - в) за боковую линию в точку, ближайшую к месту нахождения заменённого футболиста**
 - г) за линию ворот
38. Необходимо ли назначать «спорный мяч», если мяч попал в главного арбитра?
- а) необходимо всегда
 - б) никогда не надо
 - в) необходимо, если это попадание повлияло на ход матча**
 - г) только в случае, когда от арбитра мяч попал в ворота

3.3. Виды контроля, контрольные и контрольно-переводные нормативы

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовкой является система контроля, позволяющая оценивать подготовленность юных спортсменов на всех этапах учебно-тренировочного процесса. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру-преподавателю объективно оценить правильность избранного направления подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности обучающихся, своевременно вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс. Значение комплексного контроля в процессе спортивных занятий с детьми особенно велико, так как достижение ими относительно высоких для их возраста спортивных результатов, выполнение разрядных нормативов далеко не всегда свидетельствует о том, что юные спортсмены будут прогрессировать и при переходе в группу взрослых спортсменов. На учебно-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 учебно-тренировочного процесса обучающихся.

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

Этапный контроль направлен на оценку подготовленности юных футболистов в начале и в конце каждого этапа и проводится в виде этапного комплексного

обследования, три или четыре раза в год, в зависимости от календаря соревнований, обычно в конце подготовительного периода, в конце промежуточного и в конце сезона. В программу этапного комплексного обследования входят: а) врачебные обследования; б) антропометрические обследования; в) тестирование физических качеств; г) расчет показателей нагрузки, выполненной за прошедший этап.

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

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

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают нормативы итоговой аттестации.

Перевод обучающихся, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки осуществляется один раз в год по результатам сдачи нормативов итоговой аттестации.

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, могут быть переведены на следующий этап (год) спортивной подготовки при соблюдении следующих требований:

- выполнение нормативных показателей общей физической, специальной физической и технической подготовленности;
- наличие положительной динамики уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями обучающегося;
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта футбол;
- положительные результаты контрольно-переводных нормативов, проводимых в течение прохождения спортивной подготовки на соответствующем этапе;
- положительные результаты выступлений на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта футбол;
- выполнение (подтверждение) требований и норм присвоения спортивных разрядов и званий.

Промежуточная аттестация проводится Организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

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

Таблица № 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	120	110
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более		не более	
			-	-	3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более		не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3х10 м	с	не более		не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее		не менее	
			-	-	5	4

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

Таблица № 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,70	9,00
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			30	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,60	2,80
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,80	8,00
2.3.	Ведение мяча 3x10м	с	не более	
			10,00	10,30
2.4.	Удар на точность по воротам	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор»	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее	
			8	6
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

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

Таблица № 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,95	2,10
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,40	7,80
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,80	5,00
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			220	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			33	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,25	2,40
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,10	7,30
2.3.	Ведение мяча 3х10 м	с	не более	
			8,50	8,70
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			15	12
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

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

Таблица № 14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого страта	с	не более	
			1,90	2,05
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,15	7,50
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,40	4,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			35	30
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,10	2,30
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			6,60	6,90
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
			8,30	8,60
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			18	15
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

4.1. Программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки

Этап начальной подготовки

На этом этапе футболисты должны изучать технику игровых приемов.

Ведение мяча:

- внутренней и внешней сторонами подъема;
- с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;
- с обводкой стоек;
- с применением обманных движений;
- с последующим ударом в цель;
- после остановок разными способами.

Жонглирование мячом:

- одной ногой (стопой);
- двумя ногами (стопами);
- двумя ногами (бедрами);
- с чередованием «стопа - бедро» одной ногой;
- с чередованием «стопа - бедро» двумя ногами;
- головой;
- с чередованием «стопа - бедро - голова».

Прием (остановка) мяча:

- катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку - подошвой и разными частями стопы;
- летящего по воздуху - стопой, бедром, грудью и головой.

Передачи мяча:

- короткие, средние и длинные;
- выполняемые разными частями стопы;
- головой;
- если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть:
а) неподвижен; б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью, и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.

Удары по мячу:

Удары по неподвижному мячу:

- после прямолинейного бега;
- после зигзагообразного бега;
- после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);
- после имитации сопротивления партнера;
- после реального сопротивления партнера (игра 1х1).

Удары по движущемуся мячу:

- прямолинейное ведение и удар;

- обводка стоек и удар;
- обводка партнера и удар.

Удары после приема мяча:

- после коротких, средних и длинных передач мяча;
- после игры в стенку (короткую и длинную).

Удары в затрудненных условиях:

- по летящему мячу;
- из-под прессинга;
- в игровом упражнении 1х1.

Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры.

Удары в реальной игре:

- завершение игровых эпизодов;
- штрафные и угловые удары.

Обводка соперника (без борьбы или в борьбе).

Отбор мяча у соперника.

Вбрасывание мяча из аута.

Техника игры вратаря:

- основная стойка вратаря;
- передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками;
- ловля летящего мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке;
- ловля катящегося и низколетящего навстречу мяча без падения и с падением;
- ловля высоко летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом;
- отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега);
- бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность;
- выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу), с рук, с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу (на точность).

Годовой план этапа начальной подготовки

Таблица № 15

№ п/п	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки			
		до года (1 год обучения)		свыше года (2,3 год обучения)	
		часы	%	часы	%
1.	Общая физическая подготовка	46	14,8	58	14,0
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	-	-
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	12	2,9
4.	Техническая подготовка	144	46,1	184	44,2
5.	Тактическая подготовка	1	1,0	1	1,9
	Теоретическая подготовка	1		5	
	Психологическая подготовка	1		1	
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2,9	3	3,3
	Восстановительные мероприятия	1		3	

	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6		8	
8.	Интегральная подготовка	110	35,2	140	33,7
	Всего часов / %	312	100	416	100

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура - система спортивной деятельности, направленная на гармоничное развитие духовных и физических сил человека. Это часть общей культуры и представляет собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития, одна из основных частей той социальной деятельности, которая направлена на укрепление здоровья и развитие физических способностей человека.

Спорт — соревновательная деятельность и подготовка к ней, составная часть физической культуры.

Под формами физической культуры подразумевают виды и разновидности физической культуры.

Основными формами физической культуры являются:

1. Базовая.
2. Спорт.
3. Профессионально-прикладная.
4. Оздоровительно-реабилитационная.
5. Фоновая.

Физическая культура и спорт являются одним из важнейших средств воспитания патриотизма: любви к своему народу, городу, в котором родился и вырос, учебному заведению, в котором учится и приобретает важную профессию; уважения к Государственному гимну и Флагу. На занятиях по физической культуре слушатели готовят себя к выполнению главного предназначения - быть защитниками Родины. Они узнают о том, что спортсмены России с давних времен участвуют в олимпийских играх и других международных соревнованиях и завоевывают награды. Это воспитывает чувство гордости за российских спортсменов, личной причастности к судьбе своего Отечества.

Физические упражнения при соответствующем их использовании способствуют воспитанию высоких морально-волевых качеств: добросовестного отношения к учебе, чувства ответственности и долга, коллективизма, готовность прийти на помощь товарищам, гуманность, честность, непримиримость к несправедливости и лжи.

Развитие морально-волевых качеств возможно только через многократное повторение различных упражнений, участие в соревнованиях, преодоление значительных нагрузок и нервно-психического напряжения. Примером может служить лыжная гонка на 10 км или бег на 3 км, где необходимо проявить волю,

чтобы уложиться в соответствующий норматив и получить хорошую оценку или выполнить спортивный разряд.

При многократном повторении физических упражнений с большими нагрузками, когда надо достичь наивысшего результата, включаются все составляющие психики человека (мышление, память, внимание, воля, эмоции и др.) и направляются на выполнение поставленной цели. Особенно это характерно для соревновательной деятельности, в ходе которой названные свойства психики совершенствуются. Например, в баскетболе, волейболе, различных единоборствах постоянно преодолеваются как внешние, так и внутренние трудности.

Выполнение упражнений, приемов и действий осуществляется в точном соответствии с их описанием, а также по распоряжениям руководителя занятий и под непосредственным его контролем. Соблюдение установленной спортивной формы одежды, временных нормативов, этики способствует воспитанию у слушателей дисциплинированности, чувства собственного достоинства.

Развитие футбола в России и за рубежом

Футбол (англ. football от foot «ступня» + ball «мяч») — командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире.

В игры с мячом играли во многих странах. В Китае такая разновидность называлась Чжу-Кэ. В древней Спарте игра называлась «Эпискирос», а в Древнем Риме «Харпастум». Примерно в XIV веке итальянцы изобрели игру «Кальчо». Именно они завезли эту игру на Британские острова.

В XIX веке футбол в Англии приобрёл популярность, сравнимую с крикетом. В него играли в основном в колледжах. В некоторых колледжах правила разрешали ведение и передачу мяча руками, в других это, напротив, запрещалось. Первая попытка создать единые правила была предпринята в 1846 году, когда встретились представители нескольких колледжей. Они установили первый свод правил. В 1857 году был основан первый специализированный футбольный клуб — «Шеффилд». В 1863 году после долгих переговоров был принят свод правил Футбольной Ассоциации Англии. Также были приняты размеры поля и ворот. А в 1871 году был основан Кубок Англии — старейший футбольный турнир в мире. В 1891 году было принято правило о пенальти. Но сначала пенальти билось не с точки, а с линии, которая так же, как и сейчас, находилась на расстоянии 11 метров от ворот.

30 ноября 1872 года был проведён первый в истории международный матч. Он прошёл между сборными Англии и Шотландии. В 1904 году в Париже была основана ФИФА, управляющая организация в футболе. В неё вошли: Бельгия, Дания, Франция, Нидерланды, Испания (как ФК «Мадрид»), Швеция и Швейцария.

В 1901 году в Монтевидео состоялся первый в истории матч с участием сборных, не представлявших Британские острова — хозяева, сборная Уругвая в упорной борьбе уступили Аргентине со счётом 2:3.

После избрания Жюля Риме президентом ФИФА в 1921 году было ратифицировано предложение считать последующие Олимпийские футбольные

турниры «чемпионатами мира по футболу среди любителей». Эти турниры — 1924 и 1928 годов — выиграла сборная Уругвая. Благодаря этим успехам у Ассоциации футбола Уругвая не было конкурентов в борьбе за организацию первого в истории Кубка мира ФИФА (более известного в русском языке просто как чемпионат мира по футболу), который прошёл в 1930 году. Уругвайцы стали победителем домашнего первенства, трёхкратными чемпионами мира по футболу и первыми обладателями Кубка мира ФИФА. Это стало началом новой эры в истории футбола. До 1970 года этот трофей носил имя Жюль Рима, также был известен как «Кубок богини Ники», но после третьей победы сборной Бразилии на чемпионате мира был отдан ей на вечное хранение. Вместо него стал разыгрываться современный Кубок мира.

История футбола в России. Футбол как одно из самых эффективных средств физического воспитания. Организация футбола в мире и России. Достижения российских (советских) юношеских сборных команд в международных соревнованиях по футболу. Спортивные биографии лучших российских футболистов. Футбольные тренеры и их роль в воспитании спортсменов. РФС, УЕФА и ФИФА, футбольные клубы, детско-юношеские футбольные школы. Россия — страна-организатор чемпионата мира по футболу 2018 года. Оргмероприятия.

Выдающиеся футболисты:

Диего Марадона - основные достижения: Лучший спортсмен в истории по версии CorrieredelloSport, чемпион мира 1986 года, «Золотой мяч» чемпионата мира 1986 года, футболист года серии А 1985 года, Сборная всех времен чемпионатов мира, Гол века ФИФА, Спортсмен века по версии аргентинских спортивных обозревателей, двукратный футболист года Южной Америки, четырехкратный футболист года по версии аргентинских футбольных обозревателей, два Скудетто, один Кубок Италии, один Кубок Испании, один Кубок УЕФА.

Так что же делает Диего Армандо Марадону величайшим футболистом всех времен?

Тот факт, что он выиграл чемпионат мира так, как никому другому не удавалось — в одиночку.

Пеле - основные достижения: Игрок века ФИФА, список 100 самых влиятельных людей XX века, лучший бомбардир Бразилии за всю историю, лучший бомбардир «Сантоса» за всю историю, самый молодой победитель чемпионата мира, наибольшее количество голевых передач в истории чемпионата мира, чемпион мира 1958, 1962 и 1970 годов, дватитула Кубка Либертадорес, шестикратный чемпион Бразилии, два Межконтинентальных кубка, «Золотой мяч» чемпионата мира по футболу 1970 года, Лучший молодой игрок чемпионата мира по футболу 1958 года, Лучший бомбардир чемпионата Бразилии 1970 года.

Зинедин Зидан - основные достижения: «Золотой мяч» 1998 года, Лучший игрок мира по версии ФИФА 1998, 2000 и 2003 годов, Лучший футболист года по версии УЕФА 2002 года, Лучший футболист серии А 2000/01, Лучший игрок Лиги чемпионов УЕФА за последние 20 лет, Лучший французский игрок всех времен по версии L'Equipe, «Золотой мяч» чемпионата мира 2006 г., единственный игрок, который был назван игроком года в трех из пяти лучших лиг Европы, чемпион мира 1998 г., чемпион Европы 2000 г., одна Лига чемпионов, два Скудетто, один

титул Ла Лиги, один Межконтинентальный кубок.

Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена.

Гигиена (от греч. *hygieinos* - целебный, здоровый) - наука, изучающая влияние различных факторов внешней среды, условий жизни и труда на здоровье человека и разрабатывающая меры профилактики заболеваний, обеспечения наиболее оптимальных условий существования, сохранения здоровья и продления жизни. В наше время гигиену все чаще называют «экологией человека и окружающей среды», а в некоторых странах используют близкое по смыслу название - «наука об общественном здоровье».

Под термином «санитария» (от лат. *sanitas* - здоровье) понимают совокупность практических санитарно-эпидемиологических правил и нормативов, направленных на улучшение условий труда, быта, отдыха, питания в целях сохранения и укрепления здоровья населения.

Личная гигиена направлена на сохранение и укрепление индивидуального здоровья человека.

Общественная гигиена не достигнет своей цели и не сможет сохранить здоровье человека, который будет пренебрегать основами личной гигиены (соблюдение режима труда и отдыха, полноценный сон, рациональное питание, достаточное пребывание на свежем воздухе, соблюдение чистоты кожных покровов, полости рта, одежды, занятия по закаливанию и физической культуре, отсутствие вредных привычек, таких, как курение и злоупотребление алкоголем). Систематическое невнимательное отношение к гигиеническим условиям жизни ухудшает здоровье и снижает работоспособность.

При этом личная гигиена неразрывно связана и с гигиеной в целом, в том числе с общественной. Так, несоблюдение требований личной гигиены в повседневной жизни, особенно представителями некоторых профессий, оказывает неблагоприятное влияние на здоровье окружающих (пассивное курение, возникновение и распространение инфекционных заболеваний и гельминтозов, отравления).

Гигиена полости рта является средством предотвращения кариеса зубов, гингивита, пародонтоза, неприятного запаха из полости рта (галитоза) и других стоматологических заболеваний. Включает в себя как ежедневную чистку, так и профессиональную, которую производит врач-стоматолог (санация полости рта).

Гигиенический уход за полостью рта производят не менее 2 раз в день после приёма пищи (в идеале после каждого приёма пищи, хотя бы ополоснуть полость рта). Необходимо использовать зубную щётку с подходящей по жёсткости щетиной и зубную пасту (зубной порошок). Чистить зубы надо вертикальными движениями щётки. Менять щётку советуют по мере износа, но не реже, чем каждые 3-4 месяца. Обязательно нужно использовать зубную нить для чистки боковых поверхностей зубов между ними. Зубная щётка должна быть индивидуальной. Также применяют другие стоматологические средства, как ополаскиватели для полости рта, дентальные салфетки, зубочистки.

Уход за зубами подразумевает под собой комплекс гигиенических и профилактических мероприятий, направленных на поддержание здоровья полости рта (зубов, дёсен, слизистой). Эти мероприятия можно разделить на индивидуальные (проводятся в домашних условиях) и профессиональные

(проводятся в стоматологическом кабинете).

Гигиенические требования к одежде и обуви.

Одежда и обувь защищают человека от холода, снега, дождя, избыточной солнечной радиации, предохраняет кожу от различных загрязнений и вредных воздействий. Одежда должна соответствовать погодным условиям, свободно прилегать к телу, не стеснять движения, не сдавливать кожу. Предпочтительней ткани из натуральных волокон (хлопчатобумажные, льняные, шерстяные), так как они более воздухо- и паропроницаемы, лучше впитывают пот. При подборе обуви необходимо учитывать длину и ширину стопы, окружность голени, так как большие размеры могут привести к потёртостям, а малые к отморожениям и деформациям ног. Обувь должна быть индивидуальной. Необходимо следить за чистотой одежды, особенно нательного белья и носков, своевременно их стирать или менять.

Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

При занятиях в помещении не допускается наличие в воздухе даже незначительного количества вредных веществ, пыли, увеличенного процентного содержания углекислого газа. Запрещается курение. Пол должен быть ровным, нескользким без выбоин и выступов.

Санитарно-гигиенические нормы:

- соблюдение правил индивидуальной гигиены;
- гигиеническое состояние места, где проводятся занятия;
- наличие специального исправного спортивного инвентаря;
- гигиенические требования к погодным условиям;
- учёт экологического состояния в определённом районе;
- наличие специальной спортивной обуви и одежды;
- обязательное проведение водных процедур по

окончании занятий. Гигиенические правила содержания спортивных сооружений:

- необходимо проведение регулярного санитарного надзора спортивных помещений;
- соблюдение взаимосвязи таких служебных помещений, как гардеробные, раздевалки, душевые и туалеты;
- внутренняя отделка помещений должна быть ровной, без лепных украшений и выступов, обладать устойчивостью к ударам и допускать регулярную влажную уборку;
- создание в спортивном зале оптимального микроклимата, обеспечение необходимого воздухообмена при помощи системы вентиляции;
- установка равномерного рассеянного освещения согласно нормам;
- наличие медицинского пункта возле спортивного зала;
- поддержание спортивного инвентаря в исправном состоянии;
- проведение ежедневной влажной уборки;
- проведение медицинского осмотра для лиц, посещающих бассейн.

Используя тренажеры и другие технические средства, следует проверять их соответствие гигиеническим нормам.

Наибольший оздоровительный эффект дают занятия на открытом воздухе

в любое время года. Во избежание загазованности воздуха места занятий в лесу, лесопарке, на скверах выбираются на удалении 300-500 м. от автомобильных дорог и магистралей, от производственных зданий, учитывая направление и скорость движения воздуха.

При занятиях на спортивных сооружениях гигиенические условия обеспечиваются их администрацией.

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

Расписание тренировок устанавливается тренером – преподавателем.

Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

Питание – важнейший фактор, определяющий здоровье человека. Каждый образованный человек должен обладать необходимыми сведениями о рациональном питании, веществах, составляющих пищу, об их роли в жизнедеятельности здорового и больного организма. Все это формирует культуру питания и является неотъемлемой частью культуры общества.

Рациональное питание – это питание человека, которое учитывает его физиологические потребности в энергетической ценности, полезных питательных веществах (белки, жиры, углеводы, витамины, минералы, микроэлементы, другие полезные вещества) основываясь на данных о возрасте, заболеваниях, физической активности, занятости, окружающей среде.

Врачебный контроль и самоконтроль.

Эффективность воздействия физических упражнений на организм человека зависит в первую очередь от правильно организованных учебно-тренировочных занятий. Правильно организованные занятия предусматривают выполнение физических упражнений с учетом пола, возраста, состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности.

Неправильная организация занятий, пренебрежение методическими принципами, планирование физической нагрузки без учета состояния здоровья и индивидуальных особенностей занимающихся, отсутствие регулярных медицинских наблюдений не дадут желаемых результатов и могут нанести вред здоровью.

Знания основ врачебного, педагогического и самоконтроля помогут сделать объективные выводы о состоянии здоровья, уровне подготовленности и безопасно подобрать тренировочные нагрузки индивидуального двигательного режима.

Врачебный контроль — это комплексное медицинское обследование, проводимое совместно врачом и преподавателем физического воспитания с целью оценки воздействия на организм физических нагрузок, установления уровня функциональной готовности и на основании этого совершенствование учебно-тренировочного процесса.

Врачебное обследование подразделяется на первичное, вторичное и дополнительное.

Первичное обследование проводится, чтобы решить вопрос о допуске к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

Медицинское обследование занимающихся. Все занимающиеся физическими упражнениями и спортом по учебному расписанию, в учебных группах или

самостоятельно должны проходить медицинские обследования: первичные — перед началом занятий; повторные — один раз в год для занимающихся по государственным учебным программам и в физкультурно-оздоровительных группах.

Программой медицинского обследования предусматривается:

1. Общий и спортивный анамнез (опрос) для получения следующих сведений: анкетные данные, особенности физического развития, перенесенные заболевания и травмы, жилищно-бытовые условия, режим питания, вредные привычки, образ жизни, занятия теми или иными формами физической культуры, спортом, степень двигательной активности, наличие спортивных разрядов, режим тренировки и т. д.

2. Наружный осмотр.

3. Антропометрические измерения.

4. Обследование нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, органов брюшной полости и др.

5. Проведение функциональных проб с дозированной физической нагрузкой и исследованием изменения частоты сердечных сокращений, дыхания (частота и объем), давления крови в исходном состоянии, на пике физической нагрузки и в восстановительном периоде после выполнения упражнений и др.

Повторное врачебное обследование назначается, чтобы убедиться, насколько соответствуют объем и интенсивность нагрузки состоянию здоровья, а также для того, чтобы скорректировать учебно-тренировочный процесс.

Дополнительные врачебные обследования проводятся для того, чтобы решить вопрос о возможности приступить к учебно-тренировочным занятиям после перенесенных заболеваний и травм.

Основная цель врачебного контроля в процессе физического воспитания детей — содействовать максимальному использованию средств физической культуры и спорта для укрепления их здоровья, повышения функциональных возможностей и достижения ими высоких спортивных результатов. Главные задачи врачебного контроля — обеспечение правильности и высокой эффективности всех физкультурных и спортивных мероприятий, широкое использование физической культуры и спорта в интересах всестороннего развития, сохранения и укрепления здоровья детей, активное влияние на планирование объема и интенсивности тренировочных нагрузок для детей, занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом.

Самоконтроль — это система наблюдений занимающегося за состоянием своего здоровья, физическим развитием, функциональным состоянием, физической подготовленностью, переносимостью физических нагрузок, влиянием на организм занятий физическими упражнениями и спортом.

Самоконтроль позволяет своевременно выявлять неблагоприятные воздействия физических упражнений на организм. Преподавателю, тренеру данные самоконтроля дают возможность вносить обоснованные коррективы в методику тренировки, а спортивному врачу — применять большой арсенал средств для предупреждения перенапряжения, перетренировки.

Рациональное и эффективное проведение учебно-тренировочных занятий обеспечивается систематическим проведением самоконтроля. Врачебный контроль и врачебно-педагогические наблюдения не дают желаемого результата, если они не будут дополнены самоконтролем.

Дневник самоконтроля.

Результаты самоконтроля рекомендуется фиксировать в дневнике физического самоконтроля, это дает возможность их периодически анализировать самостоятельно или совместно с тренером и врачом.

Дневник физического самоконтроля помогает:

- следить за своим здоровьем;
- лучше познавать самих себя;
- отследить степень усталости от физической тренировки или умственной работы;
- определить, сколько времени необходимо для отдыха и восстановления умственных и физических сил;
- определить наибольшую эффективность средств и методов восстановления.

Наблюдения, отражаемые в дневнике самоконтроля, могут быть краткими от 5 до 8 показателей или подробными от 15 до 20 показателей и более. Показатели должны быть информативными с учетом состояния здоровья и вида физической нагрузки.

Дневник самоконтроля состоит из субъективных и объективных показателей.

Субъективные показатели — это аппетит, настроение, потливость, желание тренироваться и др.

Объективные показатели — это ЧСС, масса тела, АД и др. Пример дневника самоконтроля приведен в приложении 1. Понятие о травматизме.

В спорте много проблем, и одна из них — это травматизм. Спорт как напряженная, активная деятельность, связанная с рядом экстремальных ситуаций, требует хорошего здоровья. Высоких спортивных результатов может достичь только здоровый спортсмен. Однако занятия спортом не вредят, а содействуют развитию здоровья только тогда, когда они проводятся рационально, с оптимальной нагрузкой, в соответствующей гигиенической обстановке и т.п.

Повреждением, или травмой, называют воздействие на организм человека внешнего фактора (механического, физического, химического, радиоактивного, рентгеновских лучей, электричества и др.), нарушающего строение и целостность тканей, и нормальное течение физиологических процессов.

В зависимости от характера травмируемой ткани различают кожные (ушибы, раны), подкожные (разрывы связок, переломы костей и пр.), полостные (ушибы кровоизлияния, ранения груди, живота, суставов) повреждения.

Повреждения делятся на прямые и непрямые, в зависимости от точки приложения силы. Они могут быть одиночными (например, поперечный перелом бедренной кости), множественными (множественный перелом ребер), сочетанными (перелом костей таза с разрывом мочевого пузыря) и комбинированными (перелом бедра и отморожение стопы и т.п.).

Действие механического фактора, вызывающего повреждение, проявляется в виде сжатия, растяжения, разрыва, скручивания или противоудара, в результате

которого травмируется участок ткани, противоположный месту приложения силы.

Травмы бывают открытые, с нарушением целостности, и закрытые, когда изменение тканей и органов происходит при неповрежденной коже и слизистой оболочке.

Основными причинами травматизма являются организационные недостатки при проведении занятий. Это нарушения инструкций о проведении уроков физической культуры, соревнований, неправильное составление программы соревнований, нарушений их правил, неправильное размещение участников.

Независимо от вида спорта, имеются правила профилактики спортивного травматизма

– это общие инструкции, пренебрежение которыми может в значительной степени повысить риск получения травм.

Правила игры в футбол.

В футбол играют две команды по 11 человек. По одному человеку из каждой команды располагаются в воротах — вратари, остальные играют на поле — полевые игроки. В начале матча судья вбрасывает мяч в центр поля. В розыгрыше участвуют по одному игроку из каждой команды. Команда, выигравшая мяч, идет в атаку к воротам соперника.

Для ведения мяча и передач могут использоваться только ноги, помогать другими частями тела запрещено правилами. Защитники также могут отбирать мяч у соперников только ногами, можно помешать корпусом, но не использовать руки, нельзя хватать соперников или травмировать.

Главная цель игры — забить мяч в ворота соперника. Если атакующая команда теряет мяч на передаче, ведении или в ауте — преимущество владения мячом переходит другой команде. Она становится атакующей, направляясь к воротам соперника. Задача же противника — снова перехватить инициативу.

Матч состоит из двух таймов по 45 минут. Между ними перерыв для отдыха игроков -

15 минут. После перерыва команды меняются сторонами, происходит вбрасывание, начинается игра. В футболе время грязное. Это значит, что на заминки в игре, штрафные, замены - время не останавливается. В конце тайма судья назначает дополнительное время от 1 до 5 минут.

В футболе побеждает команда, которой удалось за время игры забить наибольшее количество мячей в ворота соперника. В результативные голы относятся мячи забитые как с положения игры, так при пробитии штрафных ударов. Исключения составляют только голы, забитые из положения «офсайд».

Вратарь может играть руками в пределах штрафной площадки у своих ворот; его основной задачей является защита ворот от попадания мяча (гола).

Защитники располагаются в основном на своей половине поля, их задача — противодействовать нападающим игрокам соперничающей команды.

Полузащитники действуют, как правило, в середине поля. Их задача — помогать защитникам или нападающим в зависимости от игровой ситуации.

Нападающие располагаются преимущественно на половине поля соперника, основная их задача — взятие его ворот (т.е. голы).

Кроме игроков противоборствующих команд на поле находится футбольный судья — человек, призванный следить за тем, чтобы футбольный матч проходил

согласно правилам, и имеющий для этого все полномочия. Задачи футбольного судьи – контролировать и обеспечивать:

- соблюдение правил игры;
- ход матча, его временные рамки;
- соответствие используемых в игре мячей нормативным требованиям;
- соответствие экипировки игроков нормативным требованиям;
- покидание поля травмированным игроком (если травма сопровождается кровотечением, игрок может вернуться на поле только по сигналу судьи, убедившегося в том, что кровотечение остановлено);
- отсутствие на поле посторонних лиц;
- предоставление соответствующим органам рапорта о матче, содержащего информацию о результате игры и по всем принятым дисциплинарным мерам в отношении игроков и/или официальных лиц команд, а также по всем прочим инцидентам, происшедшим до, во время и после матча.

Помощники футбольного судьи (судьи на линиях) располагаются за пределами поля. На каждый матч назначаются резервный судья и два помощника, в чьи обязанности входит сигнализировать:

- о выходе мяча за пределы поля;
- о том, какая из команд имеет право на выполнение вбрасывания, удара от ворот или углового удара;
- когда кто-то из игроков находится в положении «вне игры»;
- когда поступает просьба о замене игрока;
- о нарушениях правил футбола, которые оказались не замеченными судьей в поле;
- при выполнении 11-метрового удара – о том, покинул ли вратарь линию ворот до удара и пересек ли мяч линию ворот.

Футбольное поле для игры в футбол имеет форму прямоугольника, боковая линия длиннее линии ворот. Покрытие может быть естественным или искусственным в соответствии с правилами соревнований. Размеры стандартного поля: Длина: минимум 90 м, максимум 120 м. Ширина: минимум 45 м, максимум 90 м.

Правила игры в футбол на этапе начальной подготовки

Размеры. Площадка (поле) для футбола — прямоугольной формы. Длина боковой линии превышает длину линии ворот.

Длина. Максимум — 55 м, минимум — 30 м.

Ширина. Максимум — 30—40 м, минимум — 15—35 м.

Разметка. Поперек поля проводится средняя линия, на ней отмечается центр, из которого проводится круг радиусом 6 м. Дополнительная (временная) разметка на футбольном поле выполняется пунктирными линиями с помощью легкоудаляемых средств: фишек, мела и т. д.

По углам поля и с каждой стороны поля (против средней линии, на расстоянии от боковой линии не ближе 1 м) размещаются флаги с незаостренными древками (не ниже 1,5 м). Боковые флаги допустимо заменять фишками.

Разметка на стандартном футбольном поле площадки для игры и тренировок юных футболистов.

Штрафная площадь.

Из точек на расстоянии 6,5 м от внутренней стороны каждой стойки ворот, под прямым углом к линии ворот, вглубь поля проводятся две линии, которые на расстоянии 9 м соединяются третьей линией, параллельной линии ворот. Зона, определенная этими линиями, а также самой линией ворот, и является штрафной площадью. Здесь голкипер имеет право ловить и отбивать мяч руками. (Допустима разметка штрафной площади также дугой радиусом 9 м, проведенной из точки центра ворот.)

Напротив середины ворот, на расстоянии 9 м от линии ворот, наносится отметка 9- метрового удара.

Площадь ворот и угловой сектор особо не размечаются, однако для младшей группы подготовки на линии ворот, в 3 метрах от боковой линии, может ставиться отметка углового удара.

Ворота.

Ворота в футболе представляют собой две вертикальные стойки, расположенные в 5 м одна от другой и на равном расстоянии от угловых флагов. Стойки соединены горизонтальной перекладиной на высоте 2 м от поверхности поля.

Мяч.

Мяч для игры в футбол — сферической формы, произведен из кожи или иного водостойкого прочного материала. Для игр и тренировок в младшей группе подготовки используются мячи №3 и №4.

Мяч №3 используется в детском футболе до 8 лет. Стандартный вариант: 62—63,5 см и 330—360 г; облегченный (тренировочный): 62—63,5 см и 270—290 г. На время игры следует обеспечить наличие не менее 3 штук.

Мяч №4 используется в детском футболе начиная с 8 лет. Стандартный вариант: 63,5—66 см, вес 350—390 г. Призван оберегать юных игроков от неоправданно высоких нагрузок, обеспечивая при этом возможность развивать техническое мастерство.

Число игроков.

В младшей возрастной группе команды выставляют не более 5—7, а в средней возрастной группе — не более 9 игроков (в том числе вратаря). Общий состав команд — по 14 юных футболистов. На этом этапе допустимо неограниченное количество замен во время остановки игры, включая обратные замены.

Футболисты 5—7 лет играют по схеме 3х3; 8—9 лет — 5х5 (4+1). Экипировка.

Футболка, трусы, гетры, щитки и специальная обувь — обязательный комплект. Цвет экипировки голкипера отличается от цвета экипировки полевых футболистов, а также футбольного судьи. Игрок не должен дополнять экипировку тем, что может в процессе матча или тренировки помешать либо причинить вред ему и/или другим футболистам (например, ювелирные украшения).

Судья/судьи.

Судейство соревнований на начальных этапах обучения в целом осуществляется согласно общим правилам игры в футбол, за исключением офсайда (не фиксируется).

Продолжительность игры в данный период подготовки 20-30 мин (2ч 10-15 мин.).

Между таймами обеспечивается 10-минутный перерыв.

Организация и проведение соревнований.

Проведение любого спортивного мероприятия требует тщательной подготовки. Футбольные турниры имеют свою специфику: в них принимает участие большое количество спортсменов, и количество команд может значительно варьироваться. При этом каждый футболист и работник клуба должен быть осведомлён о специфике и основном регламенте и сроках соревнования. Для этого составляется соответствующее Положение.

Это основной документ любого турнира, определяющий порядок его проведения. Каждый пункт этого документа должен быть ясным и чётким, двоякого толкования не допускается.

Кроме этого, определяется ответственность администрации стадионов за порядок во время матчей и представителей участвующих команд за соблюдение игроками дисциплинарных норм.

Отдельно оговариваются условия определения победителей и призёров, а также порядок их соответствующего награждения. В случае возникновения спорных ситуаций во время турнира прописывается порядок подачи протестов и сроки их рассмотрения.

Понятно, что должны быть разработаны и определённые требования к состоянию стадионов, их вместимости, наличию соответствующих подтрибунных помещений и т.д.

Как правило, это Положение должно быть уже за два месяца до начала соревнований разослано всем заинтересованным в этом мероприятии сторонам. Крупные всероссийские и международные турниры иногда предоставляют свои Положения даже за несколько лет до соответствующего старта.

Организационный комитет по подготовке к турниру обычно состоит из нескольких

групп:

- административно-хозяйственной комиссии, которая будет ответственна за смету

мероприятия, питание и размещение участников соревнований и судейских бригад, изготовление афиш, программ и билетов, а также за приём спортивных делегаций и организацию их отъезда;

- технической комиссии;

культурно-массовой для работы со зрителями и участниками турнира;

- медицинской комиссии;

судейской группы, которая будет обязана следить за соблюдением установленных правил.

До начала соревнований должен быть разработан порядок допуска участников турнира к соревнованиям и его осуществление, – это уже забота непосредственно мандатной комиссии.

Планирование соревнований и их виды.

На этом должны быть определены действия и полномочия всех участников турнира, а также нормы их поведения. Определяются чёткие параметры выявления победителей и порядок их награждения.

Ответственность за соблюдение правил игры несёт образованная судейская коллегия и судейская бригада в каждом матче конкретно.

Медицинское обеспечение

Врач на соревнованиях является заместителем главного судьи. В его обязанности входит:

- проверка заявок команд на участие в турнире;
- решение о допуске каждого спортсмена;
- медицинское обслуживание всех участников;
- контроль за состоянием их здоровья

Классификация и типы спортивных соревнований.

по возрастным категориям участников:

- юношеские;
- юниорские;
- молодежные;

по характеру организации и системе проведения:

- блицтурниры;
- кубковые;
- чемпионаты;
- первенства;
- по круговой системе;

по рангу:

- районные;
- городские;
- областные;
- ведомственные;

по решаемым задачам:

- вспомогательные;
- показательные;
- товарищеские;
- контрольные;
- отборочные;
- основные.

В зависимости от задач, решаемых соревнованиями по футболу, их можно подразделить на основные и вспомогательные.

К основным относят виды соревнований, которые организуют в соответствии с требованиями Единой спортивной квалификации и по результатам которых определяют спортивную квалификацию и присваивают звания победителей или чемпионов. Это календарные соревнования, которые предусматриваются единым календарным планом спортивных мероприятий и проводятся согласно утвержденному положению. К ним относятся:

- первенства или чемпионаты;
- соревнования на кубок;
- официальные отборочные соревнования.

Первенства или чемпионаты - наиболее ответственные соревнования, по результатам которых команде-победительнице присваивается звание чемпиона. Они позволяют наиболее объективно сопоставить силы команд, оценить качество проводимой учебно-тренировочной работы.

Соревнования на кубок проводят с целью привлечения к соревнованиям максимального количества команд и выявления победителя в сравнительно короткие сроки по принципу последовательного отбора лучших.

Официальные отборочные соревнования проводят с целью выявления сильнейших команд для участия в следующем этапе соревнований.

К вспомогательным видам соревнований относятся:

- контрольные игры;
- товарищеские игры;
- показательные игры;
- блицтурниры.

Контрольные игры проводят с целью подготовки и проверки готовности команд к предстоящим соревнованиям.

Товарищеские игры проводят в учебно-тренировочных целях или в плане традиционных соревнований.

Показательные игры служат целям популяризации футбола и демонстрации спортивного мастерства.

Блицтурниры проводят в течение нескольких часов. Их планируют обычно на праздничные дни и на дни открытия или закрытия спортивного сезона. Для ускорения проведения таких соревнований время игр сокращается.

Все участники соревнования обязаны:

- знать и неукоснительно и выполнять Правила и Положение о соревновании (далее - Положение), знать программу соревнований;
- находиться на соревнованиях в сопровождении тренера-преподавателя/официального представителя команды;
- соблюдать нормы поведения, морали и этики на местах проведения соревнований и за их пределами;
- быть дисциплинированными, корректными и вежливыми по отношению к другим участникам, судьям, тренерам, представителям, обслуживающему персоналу и зрителям;
- безоговорочно выполнять все распоряжения и указания судей, относящиеся непосредственно к процедуре соревнований;
- вести честную спортивную борьбу и не прекращать выступление за исключением экстренных случаев;
- во время соревнований не допускать умышленных действий, с целью помешать соперникам или получить преимущество;
- соблюдать общероссийские антидопинговые правила;
- не вступать с судьями в пререкания и не демонстрировать свое недовольство их решениями;
- строго соблюдать порядок выходов на соревновательную площадку для демонстрации соревновательной программы, установленный в ходе жеребьевки;
- быть одетыми в спортивную форму своей организации;
- присутствовать на парадах открытия, закрытия и церемониях награждения. Участники соревнования имеют право:
- быть оцененными корректно, честно и в соответствии с Правилами;
- получить через представителя команды полные результаты,

отображающие все оценки, полученные на соревновании;

- обращаться в главную судейскую коллегию через представителя команды или тренера.

Места команд в соревнованиях определяются по сумме очков, набранных во всех матчах первенства.

Установка перед игрой и разбор проведенной игры

Установка на игру (предигровая установка) - мероприятие в преддверии матча, при котором тренер определяет тактику игры и раздает индивидуальные задания игрокам. Как правило, ключевое место в любой установке на матч занимает ознакомление с особенностями действий противостоящей команды. В частности, внимание игроков акцентируется на слабых и сильных местах соперника, что в конечном итоге учитывается в плане игры всей команды.

Разбор игры - мероприятие, происходящее по окончании матча с целью его анализа и обсуждения. Разбор игры может проводиться сразу после матча, на следующий день или даже через несколько дней. Как правило, при разборе игры выясняется, насколько был реализован план на игру, была ли соблюдена игровая дисциплина, выполнена тренерская установка и т. д. Также анализируются причины, которые помешали реализовать задуманное, отмечаются положительные моменты матча.

Места занятий, оборудование и инвентарь.

Матчи могут проводиться как на полях с естественным, так и на полях с искусственным покрытием. Согласно официальным правилам игры в футбол искусственное покрытие должно быть зеленого цвета.

Размеры. Поле для игры имеет форму прямоугольника. Боковая линия обязательно должна быть длиннее линии ворот. Разметка поля делается линиями шириной не более 12 см (5 дюймов); эти линии входят в площади, которые они ограничивают. Все линии должны быть одинаковой ширины. Две длинные линии, ограничивающие поле для игры, называются боковыми линиями; две короткие линии—линиями ворот. Центр поля. Поле делится на две половины с помощью средней линии, соединяющей середины боковых линий. Посередине средней линии делается отметка центра поля, вокруг которой проводится окружность радиусом 9,15 м (10 ярдов). С отметки центра поля в начале каждого из таймов основного и дополнительного времени, а также после каждого забитого гола, выполняется начальный удар. При исполнении начального удара все игроки должны находиться на своих половинах поля, а соперники выполняющей удар команды—и за пределами центрального круга.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки:

- барьер тренировочный (регулируемый);
- ворота футбольные, тренировочные, переносные уменьшенных размеров с сеткой(2х5м);
- ворота футбольные, тренировочные, переносные уменьшенных размеров с сеткой(2х3м);
- ворота футбольные, тренировочные, переносные уменьшенных размеров с сеткой(1х2м или 1х1 м);
- гантели массивные (от 0.5 кг до 5 кг);

- манекен футбольный (для отработки ударов и обводки);
- насос универсальный для накачивания мячей с иглой;
- сетка для переноски мячей;
- стойка для обводки;
- секундомер;
- свисток;
- тренажер «лесенка»;
- фишка для установления размеров площади;
- флаг для разметки футбольного поля;
- ворота футбольные стандартные с сеткой;
- ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой;
- макет футбольного поля с магнитными фишками;
- мяч футбольный (размер №3);
- мяч футбольный (размер №4);
- мяч футбольный (размер №5).

Обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование:

- брюки тренировочные для вратаря;
- гетры футбольные;
- костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный;
- костюм спортивный парадный;
- костюм спортивный тренировочный;
- перчатки футбольные для вратаря;
- свитер футбольный для вратаря;
- форма игровая (шорты и футболка);
- футболка тренировочная с длинным рукавом;
- футболка тренировочная с коротким рукавом;
- шорты футбольные;
- щитки футбольные;
- бутсы футбольные.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

На этапе начальной подготовки необходимо учитывать своеобразие развития физических качеств в возрастной период 7-9 лет (когда в начале развитие одного сопровождается ростом другого, а в дальнейшем – может тормозить развитие других), а также возможности каждого юного футболиста постоянно контролировать реакцию на нагрузку, индивидуализировать ее.

Поскольку быстрота двигательной реакции еще недостаточна и несколько ограничено развитие скоростных качеств, внимание следует уделить развитию отдельных движений с увеличением темпа их выполнения в короткое время. Все внимание – не на технику выполнения какого-либо действия, а на быстроту движений. Время выполнения упражнений

– не более 8 мин., чтобы не наступало утомления. Быстрый старт, быстрый разгон, рывково- тормозные действия с ускоряющейся быстротой, беговые

упражнения на 10-15-20 м.

Строевые упражнения - основная стойка, посторонние в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу учителя на время. Размыкание в колонне и шеренге, на месте и в движении. Повороты на месте. Упражнения на формирование осанки, профилактику плоскостопия. Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, гимнастическая палка) и без предмета.

Разновидности ходьбы (на носках, пятках, внутреннем, внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полуприседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево-вправо, с поворотами туловища влево и вправо).

Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу тренера, с заданием тренера, с предметом в руках.

Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20 см, 30 см. Запрыгивание на гимнастический мат высотой не более 30-40 см.

Подвижные игры - «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки»,

«Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Точный расчет», «Лиса и куры», «Метко в цель», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит».

Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

Команды для управления строем. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении.

Техническая подготовка

Вбрасывание мяча руками на дальность и в коридор шириной 2 м, удары по мячу (неподвижному, движущемуся) правой, левой ногой. Удары по воротам. Передвижения: обычным, приставным шагом, с ведением мяча ногой, остановка мяча только правой или только левой ногой, обманные движения, отбор мяча, удар по мячу головой. Игра в футбол по упрощенным правилам, подвижные игры в форме эстафет с использованием элементов и приемов техники владения мячом. Подвижные игры с элементами футбола.

Техника передвижения. Бег: обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом, по прямой и дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх влево, вверх вправо, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега.

Для вратарей - прыжки в сторону с падением перекатом.

Повороты: переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении.

Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному мячу и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева). Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход движущемуся партнеру.

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

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы Катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед- назад. Остановка летящего навстречу мяча внутренней стороной стопы, бедром, грудью. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно, по прямой и по кругу, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров, с изменением скорости, с выполнением ускорений и рывков) не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). «Уход» выпадом (при атаке противнику спереди, умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).

«Остановка» мяча (после замедления бега и ложной попытки остановить мяч ногой, выполнение рывка с мячом).

«Удар» по мячу (имитация удара по мячу ногой и уход с ним в сторону от соперника).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником на месте, в движении навстречу, сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпад.

Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии. Вбрасывание с места, из положения ноги вместе, с шага. Вбрасывание мяча на точность; в ноги или на ход партнеру.

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

Ловля летящего навстречу и в сторону мяча на высоте груди и живота, без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низколетящего навстречу и в сторону мяча, без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча, без прыжка, в прыжке с места и с разбега.

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

Отбивание мяча одной и двумя руками, без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Перемещения и бег в футболе имеют свою специфику, поэтому в процессе обучения необходимо использовать упражнения, содержащие

специализированные виды перемещений и бега:

- ходьба;
- бег трусцой;
- боковые перемещения;
- ускорения;
- разного рода рывки с изменением направления движения и резкими остановками. Очень важна коррекция подъема бедра при беге, постановка стопы на поверхность футбольного поля, коррекция длины шага и работы рук.

Пример упражнения:

- катание мяча подошвой вперед-назад, правой и левой ногой поочередно;
- то же, но из стороны в сторону;
- посыл мяча легким ударом внутренней частью стопы от правой ноги к левой и обратно (на месте и в движении вперед-назад, вправо-влево, с увеличением скорости посылы от ноги к ноге и движения в разные стороны);
- то же, но посыл мяча от стопы к стопе внутренней частью подъема.

Упражнение для корректировки длины шага при беге и повороте:

на некотором расстоянии от старта (по усмотрению тренера) поставлен конус, по сигналу игрок должен быстро переместиться к конусу, обвести его и вернуться обратно. Упражнение можно проводить в виде соревнования. Обязательно включить повороты в обе стороны. Следует обращать внимание юных футболистов на постановку правой или левой ноги в момент поворота: если игрок, двигаясь к конусу, использует длинный шаг, то, готовясь к повороту, он должен укоротить длину шага, чтобы облегчить выполнение поворота, однако не должен останавливаться, и в точке поворота не должно быть паузы.

Техника ведения.

Для обучения ведению необходимы упражнения, сочетающие и бег, и ходьбу с изменением скорости, ритма и направления движения.

Следует обратить внимание при ведении на длинной дистанции на возможность посылы мяча несколько дальше от ведущего, чем тогда, когда рядом соперник. Учесть, что частые удары по мячу при ведении снижают скорость перемещения.

Обучать ведению носком, средней, внутренней и внешней частями подъема по прямой, по дуге, по кругу, зигзагообразно.

При различных способах ведения тренеру необходимо обращать внимание как на качество ведения, так и на положение головы ведущего – чтобы футболисты привыкали, одновременно с ведением мяча, и к контролю игрового пространства.

Пример упражнения:

- квадрат 20х20 м;
- две группы напротив друг друга – с мячами;
- одновременное ведение мяча от своей линии до противоположной;
- тренер должен корректировать проход соперников мимо друг друга с переводом мяча под дальнюю ногу; достигнув противоположной линии, игроки должны развернуться, переведя мяч подошвой под себя, и вернуться в исходную позицию;
- обращать внимание игроков на визуальный контроль мяча, партнеров и соперников при прохождении дистанции;

– предложить пройти дистанцию по одному, но максимально быстро; то же, но в парах, то же, но всей группой.

Пас/передача.

Важный компонент футбола, своего рода «язык игры» – пас на небольшое расстояние. Производится он чаще всего внутренней стороной стопы. Передача на большое расстояние чаще всего осуществляется внутренней частью подъема, при этом тело игрока несколько отклоняется назад при непосредственном ударе по мячу. С 8 лет уже можно обучать делать пасы внешней частью подъема. При пасах и передачах важно научить футболистов учитывать следующее:

- своевременность;
- способ выполнения;
- скорость и точность паса и передачи;
- сокрытие намерения перед исполнением (так называемый «скрытый пас»).

Упражнение.

В треугольнике (расстояние определяет тренер) пас и прием осуществляются при взаимодействии одним мячом. Затем – то же, но двумя мячами; смена направления; менять пасующие и принимающие поверхности голеностопа и т.п.

Прием/остановка мяча.

Одни из видов контроля мяча. Необходимо обучить юных футболистов приему мяча водно касание с выводом мяча в положение, позволяющее тут же приступить к последующим действиям.

Очень важно научить выбирать принимающую мяч поверхность еще до непосредственного приема, а также степень усилия приема, чтобы избежать отскока. Так же важно научить в момент приема и перевода укрыть мяч корпусом под дальнюю от соперничающего.

Качество освоения во многом зависит от умения тренера продемонстрировать правильные действия при приеме мяча серединой подъема, внутренней и внешней его частью, внутренней стороной стопы, бедром правой и левой ноги.

При освоении необходимо постепенно усложнять условия выполнения приема, в том числе при близком расположении соперника.

Важно при освоении изменять угол передачи мяча для приема и остановки, учить футболистов использовать различные принимающие поверхности.

Упражнение.

В парах (мяч на пару) первый делает пас или наброс мяча, второй принимает мяч различными способами с уступающим движением в момент приема. Следует менять расстояние от пасующего, траекторию паса или наброса, скорость, угол паса и т.п.

Обманные действия и финты.

Немалое внимание уделяется освоению обманным действиям. Для успешного руководства процессом освоения, чтобы они чаще контактировали с мячом, играли обеими ногами, необходимо формировать небольшие группы с акцентом на индивидуальное технико-тактическое освоение.

Чем больше обманных движений при разучивании – тем лучше выбрать способ контроля мяча в любом способе. Обучать финтам ногами следует при достаточном усвоении материала по ведению мяча. Вначале обучают финтам, которые основаны на изменении скорости ведения, затем – направления ведения.

Вместо касания мяча делаем выпад в сторону или через мяч – и уходим в противоположную сторону. В это обманное движение нужно вносить элемент импровизации.

В арсенале юного футболиста должны быть как минимум основные финты:

- финт уходом основан на принципе неожиданного и быстрого направления движения;
- уход выпадом – игрок, ведущий мяч, показывает выпад в одну сторону, а уходит мячом в другую;
- уход с переносом ноги через мяч – применяется преимущественно при атаке сзади;
- финт ударом по мячу ногой можно использовать как во время ведения, так и предварительно, при передаче мяча партнеру или ударе по воротам.

Отбор мяча.

Параллельно с освоением ложным движениям и финтам необходимо постепенно обучать юных футболистов отбору мяча.

Отбор осуществляется чаще всего в момент приема мяча соперником при незначительном отскоке мяча от принимающей поверхности. Атаковать соперника с целью отбора можно и тогда, когда соперник несколько отпустит мяч от себя во время ведения.

Вначале осваивают отбор мяча ударом (часто – носком стопы) или остановкой ногой, когда нога ставится поперек направлению ведения. Затем можно перейти к освоению отпора в выпаде, а с 10 лет – к отстранению соперника от мяча корпусом (толчком плеча).

Отбор в выпаде позволяет опередить соперника и произвести отбор с расстояния 1,5-2м, применяя при этом носок выбивающей ноги.

Упражнение.

Прямоугольник 10х20 м. Двое стоят за лицевой линией, между ними – тренер с мячом. Тренер неожиданно посылает мяч вперед, игроки быстро выбегают, стараются забрать мяч под контроль и завести его за противоположную лицевую линию. Кто это сделал

– получает очко, а тот, кто сумеет еще и сделать обратную передачу тренеру, – 3 очка.

Удары.

Это наиболее важные технические приемы из числа атакующих действий с мячом.

Всегда, когда возникает возможность для нанесения удара по воротам, ее надо обязательно использовать. Игроки должны уметь выполнять удары различными по технике исполнения способами вне зависимости от занимаемых позиций в команде. В тренировках должно отводиться достаточно времени и затрачиваться достаточно усилий для освоения техники ударов по воротам из различных позиций. В сложной обстановке скученности в штрафной площадке соперника важно оценить собственное положение по отношению к створу ворот и соответственно этому понять расположение вратаря.

При освоении и использовании различных способов ударов тренеру не стоит жестко регламентировать футболиста на обязательную схему «эталонного» движения. Надо так скорректировать выполнение удара, чтобы это не только не

мешало, но и помогало освоить свой собственный стиль.

Способы ударов:

- внутренней стороной стопы;
- серединой подъема;
- внутренней частью подъема;
- внешней частью подъема.

Упражнение.

Игроки в парах медленно бегут по центральному кругу. Тренер посылает мяч в сторону ворот, ближайшая пара стартует и пытается овладеть мячом. Владеющий старается добить, а партнер – помешать.

Введение мяча из-за боковой линии.

Введение можно осуществлять как броском двумя руками из-за головы с места, так и с шага или небольшого разбега. Исходное положение – футболист с мячом в руках находится за линией вбрасывания. Ноги – на ширине плеч, или одна нога чуть впереди другой. Рабочая фаза – руки с мячом поднимаются вверх и отводятся за голову; корпус чуть отклоняется назад; ноги слегка сгибаются в коленях. Производится резкое бросковое движение обеими руками вперед, одновременно выпрямляются корпус тела и ноги, мяч выпускается из рук. Заключительная фаза – в момент выпуска мяча из рук корпус тела и руки продолжают движение. Из-за большого инерционного движения возможно падение игрока – с амортизацией руками при приземлении.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.

Тактика – взаимодействие игроков по определенному плану. Цель тактической подготовки – дать новичку-футболисту те знания и умения, привить такие навыки и качества, которые способствовали бы успешной его деятельности в постоянно меняющихся условиях игры.

Для решения различных тактических задач тренеру следует чаще предлагать футболистам решать эти задачи в простейших, наиболее часто встречающихся игровых ситуациях, используя уже освоенные технические приемы.

Тренерская задача – развить способность футболистов находить верные решения, правильно тактически выстраивать их; с первых же занятий воспитывать самостоятельность, быстроту ориентировки, творческую активность, используя упражнения, в которых игроки вынуждены осмысливать обстановку, принимать самостоятельные решения.

Следует обратить внимание на упражнения, решение которых допускает несколько вариантов. Сначала осваиваются основные части тактического взаимодействия, затем они соединяются в цепочку для закрепления и совершенствования тактических действий.

Методы освоения тактики:

- многократное повторение упражнения;
- демонстрация и видео показ;
- словесный рассказ;
- анализ игроком своих действий, а также действий партнеров по линии, команды в целом и соперника.

Средства взаимодействия:

- взаимодействие двух, трех и более игроков: без смены мест, без

соперника, сосменой мест;

- то же, но с условным соперником;
- то же, но с соперником, оказывающим сопротивление;
- то же, но с усложненным заданием (ограничение касаний, времени

владения мячом, изменение размеров площадки и т.д.).

Игра 2х2 является идеальной для 7-8 летних футболистов, в которой они осваивают не только технические, но и тактические умения, поскольку происходит много контактов как с мячом, так и с партнерами и соперниками. В игре игрок без мяча оценивает положение владеющего мячом партнера и приближается к нему с целью поддержки, тем самым давая партнеру возможность воспользоваться возможностью взаимодействия или начать обводку соперника. Игрок с мячом также оценивает ситуацию и имеет возможность выбрать вариант

- действовать одному или осуществить передачу партнеру.

Чтобы приобщить юного футболиста к связи с партнером, необходимо информировать его о том, что за каждым игровым амплуа (защитник, полузащитник, нападающий, вратарь) нужно видеть целостность, слагаемую из функций игроков. Важно научить играющих находиться на определенных местах и действовать на ограниченной площади футбольного пространства.

Тактическая подготовка в период 8-9 лет:

- освоение как можно более широкого набора тактических взаимодействий;
- использование упражнений, моделирующих условия и интенсивность матча, а также стимулирующих игрока к проявлению инициативы;
- вовлечение игрока в процесс тактического занятия с помощью вопросов, обсуждений, советов;
- взаимодействие с партнерами при расположении «в линию», «в треугольнике», «в ромбе»;
- взаимодействие с партнерами в структуре из шести полевых игроков (7х7);
- изучение индивидуальной тактики; – пошаговое освоение взаимодействия в игровом пространстве;
- изучение простейших групповых тактических взаимодействий (передача мяча в парах, тройках с продвижением, в том числе с изменением направления движений);
- развитие способности быстрого переключения от атаки к обороне и наоборот;
- освоение тактики в условиях игр 4х4, 5х5, 7х7, 8х8;
- тренировка игровых ситуаций с преимуществом игроков атаки, либо обороны, либо равных составах;
- контроль точности выполнения технических приемов и правильного тактического взаимодействия;
- освоение различных тактических систем расположения игроков на футбольном поле; вводится понятие позиций, зон ответственности.

Главное сейчас – предоставить юным футболистам возможность сыграть на различных позициях, что позволит им лучше узнать специфику игры, а тренеру – раскрыть возможности каждого.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле.

Умение ориентироваться, правильно реагировать на действия партнеров и соперника.

Выбор момента и способа передвижения на свободное место для «открывания» с целью получения мяча.

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

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты

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

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

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

Теоретическая подготовка футболистов — это педагогический процесс, направленный на вооружение юных спортсменов знаниями в области теории футбола и общих закономерностей спортивной тренировки, на повышение теоретического уровня и содействие росту спортивного мастерства.

Теоретическая подготовка способствует также приобретению спортсменами интеллектуальных умений и навыков, ведущих к формированию убеждений и познавательных способностей в процессе спортивной деятельности.

Специфика футбола предъявляет высокие требования к интеллекту спортсмена (игровая структура, творческая реализация задуманных комбинаций), поэтому теоретическую подготовку, направленную на развитие интеллекта, надо рассматривать как одну из важнейших составных частей подготовки юных футболистов.

Важно не просто вооружить футболистов знаниями, а научить продуктивно использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях. На практических занятиях надо постоянно увязывать задания и упражнения с определенными

теоретическими сведениями, стимулировать, с одной стороны, стремление футболистов воплощать в практические действия свои выводы и решения, а с другой - осмысливать свои действия на тренировочных занятиях.

Таким образом, теоретическая подготовка рассматривается как своеобразная база повышения физической, технико-тактической и психологической подготовленности юных футболистов, как неотъемлемая часть процесса их совершенствования в ходе многолетней подготовки. Поэтому к проведению теоретических занятий не должно быть формального отношения ни со стороны тренера, ни со стороны футболистов.

Планировать теоретическую подготовку нужно так, чтобы занятия по теории были органически связаны с практическими, т. е. изучение теоретического материала целесообразно совмещать с закреплением его в практических занятиях.

Проводится теоретическая подготовка главным образом в формах теоретических занятий (лекции, беседы, доклады, сообщения, разборы и установки на игры), самостоятельного изучения литературы, подготовки индивидуальных заданий, зачетов и т. п., характерных для умственного образования и самообразования юных спортсменов. Кроме того, теоретические занятия предполагают обсуждение тренером врачом и самим футболистом его текущего функционального состояния, сопоставление этого состояния с данными контрольных упражнений или тестов и внесение необходимых изменений в план подготовки.

Подготавливаемое сообщение обязательно должно быть широко проиллюстрировано конкретными фактами, цифровым материалом, графиками и таблицами.

Психологическая подготовка – процесс, направленный на создание у спортсменов состояния психической готовности к соревнованию.

В настоящее время спорт достиг такой высокой степени развития, что физическая, техническая и тактическая подготовленность сильнейших спортсменов находится примерно на одном уровне. Поэтому исход спортивных соревнований определяется в значительной степени психологическими факторами.

В спорте имеется множество примеров, когда вопреки всем предсказаниям, основанным на оценке физической, технической и тактической подготовленности игроков той или иной спортивной команды, выигрывает относительно слабая команда – объясняют это, как правило, психологическими факторами. Высокий эмоциональный подъем, желание победить нередко приводят к победе над более сильным соперником.

Психологическая подготовка спортсмена – это педагогический процесс и успешность ее зависит от выполнения ряда общепедагогических принципов:

- принцип воспитывающего обучения выражается в осуществлении воспитания и формирования личности спортсмена через содержание, методы и организацию всего учебно- тренировочного процесса, а также под влиянием тренера и коллектива.

- принципы сознательности и активности означают оптимальное соотношение педагогического руководства с самостоятельной, сознательной, активной и творческой деятельностью спортсмена;

- принципы систематичности и последовательности способствуют формированию психической готовности спортсмена. Все средства и приемы психологического воздействия на спортсмена дают наибольший эффект, если они строго распределены по периодам учебно- тренировочного процесса и обеспечивают последовательность накопления знаний;

- принципы всесторонности и прочности. Психологическая подготовка может плодотворно осуществляться только в неразрывной связи с физической, технической и тактической подготовкой.

Таким образом, отражая определенные закономерности процесса психологической подготовки, следует отметить, что все вышеперечисленные принципы взаимосвязаны и взаимообусловлены. Нарушение или несоблюдение одного из них затрудняет реализацию других.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Медико-восстановительные мероприятия являются неотъемлемой составной процессаспортивной подготовки. Они, как правило, носят комплексный характер и включают в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

В число первых входят:

- творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;

- оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;

- применение средств и методов психорегулирующей тренировки. К медико-биологическим средствам относятся:

- распорядок дня;
- спортивный массаж (ручной и вибрационный);
- гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, подводный душ-массаж, суховоздушная и парная баня) и другие.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразно распорядка для юных спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Контроль в спорте – это в первую очередь контроль, который направлен на установление физического состояния человека, а также его технического, тактического мастерства и нагрузки на тренировочных занятиях.

Известно, что физическое состояние человека характеризуется уровнем телосложения, состоянием здоровья и степенью развития двигательных функций. Поэтому контроль над физическим состоянием, по существу, сводится к контролю этих трех показателей.

Произвести оценку телосложения юных спортсменов возможно посредством антропометрических приборов. Данная методика весьма детально прописана в специализированной литературе. Здесь необходимо обратить внимание на то, что

показатели телосложения юных спортсменов в возрасте (в том числе и футболистов) весьма информативны. На данной категории спортсменов, представляется возможным проследить, каким образом происходит изменение уровня телосложения в зависимости от физической нагрузки.

Тесты, оценивающие уровень телосложения, используются только при периодическом(поэтапном) контроле. Применять их в качестве тестов текущего или оперативного контроля нецелесообразно, так как большинство из них практически не изменяется под влиянием одного или серии тренировочных занятий.

На сегодняшний день в целях осуществления контроля над физическим развитием футболистов принято использовать такие показатели как:

- 1) длину тела;
- 2) вес тела;
- 3) длину ног;
- 4) размер стопы;
- 5) жировую массу;
- 6) мышечная масса;
- 7) соотношение между жировой и мышечной массой.

Информация о размерах тела футболиста, и особенно о соотношении его жирового и мышечного компонентов, может достаточно точно указывать на преимущественное преобладание энергопроизводства во время работы, на динамику адаптации к тренировочным нагрузкам и т. п.

Состояние здоровья может оценить только врач. Его информация чрезвычайно важна, и тренер должен всегда учитывать медицинские рекомендации.

Степень развития двигательных функций внешне проявляется в уровне развития двигательных качеств, которые могут быть измерены по результату в соревновательном упражнении. Однако учитывая, что на этот результат влияют и другие виды подготовки спортсмена (техническая, волевая и т. п.), а также то, что результат в футболе точно измерить вообще невозможно, следует признать такой способ оценки весьма приблизительным. Оценка может производиться и по результату выполнения какого-либо элемента соревновательного упражнения. Так, для измерения уровня силовых качеств юного футболиста можно измерить силу (или градиент силы) в момент отталкивания. Наконец, третий способ оценки уровня физической подготовленности связан с использованием контрольных упражнений, т. е. тестов. Главное требование при этом заключается в том, чтобы тесты были технически очень простыми. Только тогда результат в контрольных упражнениях будет обусловлен уровнем развития двигательных качеств.

Уровень развития двигательных качеств юного футболиста целесообразно измерять при помощи следующих контрольных тестов:

1. Бег на 15 м со старта — для оценки способности быстро стартовать («стартовая» скорость).
2. Бег на 15 м с ходу — для оценки уровня развития максимальных скоростных возможностей («дистанционная» скорость).

Вполне очевидным является то обстоятельство, что соотношение между стартовой и дистанционной скоростями может быть самым разным, но в целом

зависимости между ними нет. Это означает, что футболист, имеющий лучшие показатели в беге на 15 метров со старта, может оказаться последним в беге на 15 метров с ходу. Другими словами, одна сторона скоростных способностей у юного футболиста развита хорошо (способность к быстрому старту), а другая — плохо. Поэтому в тренировочных занятиях, контролируя скоростные возможности юных подопечных, тренер сможет четко определить, в каком направлении надо продолжать работу по совершенствованию столь важного компонента подготовленности футболиста, как быстрота бега.

3. Прыжок в высоту с места, отталкиваясь двумя ногами - для оценки прыгучести.

4. Степ-тест — для оценки выносливости.

Наличие таких контрольных тестов в отношении юных футболистов, их использование оказывает положительное воздействие, поскольку:

- позволяет установить физические данные футболистов;
- позволяет выявить возможные отклонения в физических показателях.

Для оценки этого же качества применяются такие тесты, как максимальное потребление кислорода (МПК) и максимальная анаэробная мощность (МАМ).

Оценивать ловкость юных футболистов с помощью специальных тестов довольно трудно. Прежде всего, потому что трудно подобрать тест, который бы реально воспроизводил действительные игровые ситуации.

Для весьма приближенной оценки того, что мы условно называем ловкостью (или координационными способностями), можно использовать тесты, в которых футболисты в должны по заданию воспроизвести определенные величины силовых, пространственных и временных характеристик движения (например, прыгнуть вверх на высоту, равную 26—50% от максимальной, послать мяч на 10, 15, 20 м и т. п.)

Техническое мастерство юного спортсмена можно оценить несколькими путями.

Самым простым из таких путей является – произведение визуальной оценки техники движений (то есть фактически получается, что производится оценка «на глаз»). Таким образом, происходит измерение технического мастерства в футболе (в частности, это относится и к юным футболистам)

Однако о техническом мастерстве футболиста лучше всего говорят следующие показатели:

1. Объем техники, или количество действий (приемов), которые может выполнить спортсмен.

2. Разносторонность действия, т. е. то, насколько используемые игроком движения (приемы) разнообразны.

3. Эффективность техники движений.

Показатели объема техники важны по двум причинам.

Во-первых, они тесно связаны с уровнем развития двигательных качеств. Это значит, что чем большим количеством движений владеет юный футболист, тем он сильнее, быстрее и выносливее.

Во-вторых, большой объем техники дает футболисту, владеющему им, определенные преимущества перед соперником. Он может выиграть поединок, применив прием, на который у соперника нет соответствующего контрприема.

В футболе объем техники оценивают по следующим показателям:

- короткие и средние передачи назад и поперек поля;
- короткие передачи вперед;
- длинные передачи;
- отбор;
- перехват;
- игра головой;
- удары в ворота;
- штрафные и угловые удары.

Все эти приемы выполняются юными футболистами в игре, и количество их колеблется от 60 до 100. Предполагают, что если команда за игру выполнила 80—90 приемов, то активность ее была на высоком уровне. Заметим, правда, что в каждом конкретном случае нужно тщательно анализировать слагаемые этой суммы. Может оказаться так, что прирост в объеме был, достигнут за счет бесцельного и длительного розыгрыша. Поэтому во всех случаях стенографический анализ игры должен дополняться качественным анализом тренера.

То же самое можно сказать и о таком показателе технического мастерства, как разносторонность техники. Этот показатель характеризует разнообразие двигательных навыков. Предположим, что у юного спортсмена большой объем техники, но почти все упражнения, которыми он владеет, однообразны. Например, используются только приемы защиты или только приемы нападения. В этом случае выиграть поединок с соперником с разносторонней техникой очень трудно. Юный спортсмен, о котором можно сказать, что он разносторонне технически подготовлен, обладает, как правило, не просто высоким уровнем двигательных качеств, но гармоничным их развитием. Кроме того, во время соревнований такой спортсмен практически всегда «навязывает» свою тактику сопернику, контролируя его действия разнообразными ответами.

Один из способов оценки эффективности — это сопоставление спортивного результата с потенциальными возможностями юного спортсмена. В данном случае они определяются уровнем развития двигательных качеств. Обычно сопоставляются результаты в двух упражнениях: в технически сложном и технически простом, которые требуют проявления одних и тех же двигательных качеств. Например, оценивается разница между результатами в беге на 20 м и при выполнении того же бега, но с ведением мяча.

Наиболее распространенный способ оценки эффективности техники в футболе — вычисление коэффициента эффективности (КЭ), который рассчитывается как отношение правильно (безошибочно) выполненных приемов ко всем приемам. При этом в зависимости от целей расчета КЭ он может быть обобщенным или частным. Обобщенный КЭ рассчитывается сразу для всех приемов, которые выполнял футболист в игре.

Коэффициенты эффективности для игроков различных амплуа различны. У защитников хорошим КЭ считается 0,85, у полузащитников — 0,75—0,80, у нападающих — 0,65—0,70.

Таким образом, подводя итог можно сказать о том, что контроль в спорте — это в первую очередь контроль, который направлен на установление физического

состояния человека, а также его технического, тактического мастерства и нагрузки на тренировочных занятиях. Контроль в футболе с участием юных спортсменов – как раз направлено на то, чтобы установить физическое состояние таких спортсменов, а также основы мастерства (устранить наличие каких-либо отклонений с точки зрения физиологии спортсменов и определить основы мастерства юных футболистов).

Методы контроля в спортивной тренировке юного футболиста – это определенная совокупность способов, которые положительно сказываются в дальнейшем на всем ходе игры.

Интегральная подготовка

В подготовке футболиста принято различать следующие органически связанные между собой виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, психологическую, интегральную, теоретическую, игровую. Каждый вид подготовки имеет как свои локальные цели, так и цели, выходящие за рамки узкоспециальной подготовки. Без высокоразвитых функциональных способностей невозможно эффективное проявление скоростно-силовых качеств, выносливости, ловкости, гибкости в игре, что в свою очередь сказывается на безошибочности выполнения технических приемов.

Интегральная подготовка представляет собой системы тренировочных воздействий, призванную максимально реализовать тренировочные эффекты технической, тактической и физической подготовки.

Ведущими средствами интегральной подготовки являются упражнения, направленные на решение задач двух видов подготовки, чередование различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, по технике, тактике); упражнения в переключениях (различных заданий из всех видов подготовки), учебные, двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные и календарные игры с так называемыми установками на игру.

Главные методы интегральной подготовки – методы сопряженного воздействия, игровой, соревновательный. Высшей формой интегральной подготовки являются соревнования по волейболу.

Взаимосвязь технической и тактической подготовки.

Эффект интеграции этих видов подготовки достигается посредством трех типов упражнений: первый – выполнение приёмов игры в рамках тактических действий (индивидуальных, групповых, командных – в нападении и защите); второй – последовательное выполнение различных тактических действий, упор делается на правильное исполнение приёмов игры; третий – переключение в тактических действиях различного характера. Для всех типов упражнений характерно продолжительное их выполнение.

В задачи интегральной подготовки входит: осуществление связей между видами подготовки – физической и тактической; технической и тактической; физической; достижение стабильности игровых навыков в сложных условиях соревнований; реализация физической, технической, тактической, теоретической и морально – волевой подготовленности в единстве в игровых действиях.

Использование интегральной подготовки в организации секционных занятий является рациональной формой проведения при обучении и совершенствовании технико-тактических действий.

В результате проделанной работы, считаем возможным сделать следующие выводы:

Футбол относится к сложно-координационным видам спорта с большим арсеналом технических приемов. От того, насколько полно владеет футболист многообразием технических приёмов, как умело и эффективно применяет их, во многом зависит возможность достижения высоких спортивных результатов.

Чем выше уровень развития физических качеств в оптимальном их отношении, тем больше возможностей для совершенного овладения техникой и ее реализации.

Основными средствами интегральной подготовки являются:

- игровые тактико-технические упражнения в больших составах (6х6 и более). Они могут проводиться:
 - в обычных условиях с соблюдением правил игры;
 - в облегченных условиях за счет изменения количества игроков (в том числе, в не равночисленных составах), игр с более слабыми или «удобными» соперниками, уменьшения времени игры и т.п.;
 - в усложненных условиях за счет игр с более сильным соперником, увеличения времени игры, ограничения размеров игрового поля, применения различных игровых тактических заданий (персональная опека, игра от обороны и т.п.).

Основными методами интегральной подготовки являются игровой и соревновательный, а основной формой – тематическое тренировочное занятие.

Ключевым вопросом планирования в тренировочном процессе средств интегральной подготовки является определение их оптимального объема в:

- одном тренировочном занятии;
- микроцикле;
- этапе, периоде годичного цикла (в зависимости от того, какой этап и период);
- многолетнем цикле подготовки (в зависимости от того, какой период этого цикла).

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

На этом этапе футболисты должны изучать:

Удары по мячу ногой:

- удары подъемом и стопой по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу;
- удары перекидные (через голову противника);
- резаные удары по летящему мячу;
- удары с полулета (всеми способами);
- удары на точность, силу и дальность после ведения на высокой скорости, с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой:

-удары срединной и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу;

- удары вниз верхом, вперед, в стороны и назад, посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара;

- резаные удары боковой частью лба;
- удары в прыжке с падением;
- удары на точность, силу и дальность.

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

Остановка мяча:

- подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом до 180°;
- грудью летящего мяча с поворотом на 90°;
- подъемом опускающегося мяча.

Совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

Ведение мяча:

- серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.

Совершенствование ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

Ложные движения (финты):

- изучение финтов.

При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад - рывком уйти с мячом вперед; быстро отвести мяч подошвой ноги под себя - уйти с мячом вперед; быстро отвести мяч ногой под себя - повернуться и уйти с мячом в сторону или назад; при ведении мяча неожиданно остановиться и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому уйти без мяча вперед, увлекая противника («скрещивание»); ложная передача мяча партнеру.

Показать стремление овладеть мячом, катящимся навстречу или сбоку, и неожиданно пропустить мяч между ног или сбоку для партнера; игрок переносит правую ногу через мяч влево и наклоняя туловище влево, посылает мяч внутренней частью подъема левой ногой слева от противника, обегает его с другой стороны и овладевает мячом - финт Месхи; при резкой атаке противника сзади - справа - неожиданно срезать мяч ближней к нему ногой вправо, обегать противника сзади и овладеть мячом.

Совершенствование финтов с учетом развития у обучающихся двигательных качеств и игрового места в составе команды, обращая внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

Отбор мяча:

- при единоборстве с противником, применяя накладывание стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом;

- умение выбрать момент для отбора мяча.

Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент отбора мяча и безошибочно применять выбранный способ овладения мячом.

Вбрасывание мяча:

- из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног;

- с разбега: на точность и дальность.

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

Техника игры вратаря:

- уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот;

- уметь играть на выходах из ворот при ловле, катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей;

- броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность;

- бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность;

- выбивание мяча с рук и с полулета на точность и дальность;

- выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность;

- выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот.

Годовой план учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Таблица № 16

№ п/п	Разделы подготовки	Учебно-тренировочный этап											
		до трёх лет				свыше трёх лет							
		1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения		4 год обучения		5 год обучения		6 год обучения	
		часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%
1.	Общая физическая подготовка	78	15,0	88	14,1	100	16,0	118	16,2	118	16,2	136	16,3
2.	Специальная физическая подготовка	42	8,0	50	8,0	50	8,0	66	9,0	66	9,0	76	9,1
3.	Участие в спортивных соревнованиях	38	7,3	48	7,7	48	7,7	56	7,7	56	7,7	64	7,7
4.	Техническая подготовка	188	36,1	220	35,2	124	19,9	132	18,1	132	18,1	150	18,0
5.	Тактическая подготовка	8		10		13		14		14		16	

	Теоретическая подготовка	25	7,7	31	8,0	49	11,9	54	11,3	54	11,3	62	11,2
	Психологическая подготовка	7		9		12		14		14		16	
6.	Инструкторская и судейская практика	10	2,0	18	2,9	14	2,2	16	2,2	16	2,2	18	2,2
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4		7		19		24		24		29	
	Восстановительные мероприятия	4	3,5	7	3,9	19	8,0	24	8,3	24	8,3	29	8,5
	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	10		10		12		12		12		12	
8.	Интегральная подготовка	106	20,4	126	20,2	164	26,3	198	27,2	198	27,2	224	27,0
	Всего часов / %	520	100	624	100	624	100	728	100	728	100	832	100

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура - система спортивной деятельности, направленная на гармоничное развитие духовных и физических сил человека. Это часть общей культуры и представляет собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития, одна из основных частей той социальной деятельности, которая направлена на укрепление здоровья и развитие физических способностей человека.

Спорт — соревновательная деятельность и подготовка к ней, составная часть физической культуры.

Под формами физической культуры подразумевают виды и разновидности физической культуры.

Основными формами физической культуры являются:

1. Базовая.
2. Спорт.
3. Профессионально-прикладная.
4. Оздоровительно-реабилитационная.
5. Фоновая.

Физическая культура и спорт являются одним из важнейших средств воспитания патриотизма: любви к своему народу, городу, в котором родился и вырос, учебному заведению, в котором учится и приобретает важную профессию; уважения

к Государственному гимну и Флагу. На занятиях по физической культуре слушатели готовят себя к выполнению главного предназначения - быть защитниками Родины. Они узнают о том, что спортсмены России с давних времен участвуют в олимпийских играх и других международных соревнованиях и завоевывают награды. Это воспитывает чувство гордости за российских спортсменов, личной причастности к судьбе своего Отечества.

Физические упражнения при соответствующем их использовании способствуют воспитанию высоких морально-волевых качеств: добросовестного отношения к учебе, чувства ответственности и долга, коллективизма, готовность прийти на помощь товарищам, гуманность, честность, непримиримость к несправедливости и лжи.

Развитие морально-волевых качеств возможно только через многократное повторение различных упражнений, участие в соревнованиях, преодоление значительных нагрузок и нервно-психического напряжения. Примером может служить лыжная гонка на 10 км или бег на 3 км, где необходимо проявить волю, чтобы уложиться в соответствующий норматив и получить хорошую оценку или выполнить спортивный разряд.

При многократном повторении физических упражнений с большими нагрузками, когда надо достичь наивысшего результата, включаются все составляющие психики человека (мышление, память, внимание, воля, эмоции и др.) и направляются на выполнение поставленной цели. Особенно это характерно для соревновательной деятельности, в ходе которой названные свойства психики совершенствуются. Например, в баскетболе, волейболе, различных единоборствах постоянно преодолеваются как внешние, так и внутренние трудности.

Выполнение упражнений, приемов и действий осуществляется в точном соответствии с их описанием, а также по распоряжениям руководителя занятий и под непосредственным его контролем. Соблюдение установленной спортивной формы одежды, временных нормативов, этики способствует воспитанию у слушателей дисциплинированности, чувства собственного достоинства.

Развитие футбола в России и за рубежом

Футбóл (англ. football от foot «ступня» + ball «мяч») — командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире.

В игры с мячом играли во многих странах. В Китае такая разновидность называлась Чжу-Кэ. В древней Спарте игра называлась «Эпискирос», а в Древнем Риме «Харпастум». Примерно в XIV веке итальянцы изобрели игру «Кальчо». Именно они завезли эту игру на Британские острова.

В XIX веке футбол в Англии приобрёл популярность, сравнимую с крикетом. В него играли в основном в колледжах. В некоторых колледжах правила разрешали ведение и передачу мяча руками, в других это, напротив, запрещалось. Первая попытка создать единые правила была предпринята в 1846 году, когда встретились представители нескольких колледжей. Они установили первый свод правил. В 1857 году был основан первый специализированный футбольный клуб — «Шеффилд». В 1863 году после долгих переговоров был принят свод правил Футбольной Ассоциации Англии. Также были приняты размеры поля и ворот. А в 1871 году был

основан Кубок Англии — старейший футбольный турнир в мире. В 1891 году было принято правило о пенальти. Но сначала пенальти билось не с точки, а с линии, которая так же, как и сейчас, находилась на расстоянии 11 метров от ворот.

30 ноября 1872 года был проведён первый в истории международный матч. Он прошёл между сборными Англии и Шотландии. В 1904 году в Париже была основана ФИФА, управляющая организация в футболе. В неё вошли: Бельгия, Дания, Франция, Нидерланды, Испания (как ФК «Мадрид»), Швеция и Швейцария.

В 1901 году в Монтевидео состоялся первый в истории матч с участием сборных, не представлявших Британские острова — хозяева, сборная Уругвая в упорной борьбе уступили Аргентине со счётом 2:3.

После избрания Жюля Риме президентом ФИФА в 1921 году было ратифицировано предложение считать последующие Олимпийские футбольные турниры «чемпионатами мира по футболу среди любителей». Эти турниры — 1924 и 1928 годов — выиграла сборная Уругвая. Благодаря этим успехам у Ассоциации футбола Уругвая не было конкурентов в борьбе за организацию первого в истории Кубка мира ФИФА (более известного в русском языке просто как чемпионат мира по футболу), который прошёл в 1930 году. Уругвайцы стали победителем домашнего первенства, трёхкратными чемпионами мира по футболу и первыми обладателями Кубка мира ФИФА. Это стало началом новой эры в истории футбола. До 1970 года этот трофей носил имя Жюля Риме, также был известен как «Кубок богини Нике», но после третьей победы сборной Бразилии на чемпионате мира был отдан ей на вечное хранение. Вместо него стал разыгрываться современный Кубок мира.

История футбола в России. Футбол как одно из самых эффективных средств физического воспитания. Организация футбола в мире и России. Достижения российских (советских) юношеских сборных команд в международных соревнованиях по футболу. Спортивные биографии лучших российских футболистов. Футбольные тренеры и их роль в воспитании спортсменов. РФС, УЕФА и ФИФА, футбольные клубы, детско-юношеские футбольные школы. Россия — страна-организатор чемпионата мира по футболу 2018 года. Оргмероприятия.

Выдающиеся футболисты:

Диего Марадона - основные достижения: Лучший спортсмен в истории по версии CorrieredelloSport, чемпион мира 1986 года, «Золотой мяч» чемпионата мира 1986 года, футболист года серии А 1985 года, Сборная всех времен чемпионатов мира, Гол века ФИФА, Спортсмен века по версии аргентинских спортивных обозревателей, двукратный футболист года Южной Америки, четырехкратный футболист года по версии аргентинских футбольных обозревателей, два Скудетто, один Кубок Италии, один Кубок Испании, один Кубок УЕФА.

Так что же делает Диего Армандо Марадону величайшим футболистом всех времен?

Тот факт, что он выиграл чемпионат мира так, как никому другому не удавалось — в одиночку.

Пеле - основные достижения: Игрок века ФИФА, список 100 самых влиятельных людей XX века, лучший бомбардир Бразилии за всю историю, лучший бомбардир «Сантоса» за всю историю, самый молодой победитель чемпионата мира, наибольшее количество голевых передач в истории чемпионата мира, чемпион мира 1958, 1962 и 1970 годов, дватитула Кубка Либертадорес, шестикратный

чемпион Бразилии, два Межконтинентальных кубка, «Золотой мяч» чемпионата мира по футболу 1970 года, Лучший молодой игрок чемпионата мира по футболу 1958 года, Лучший бомбардир чемпионата Бразилии 1970 года.

Зинедин Зидан - основные достижения: «Золотой мяч» 1998 года, Лучший игрок мира по версии ФИФА 1998, 2000 и 2003 годов, Лучший футболист года по версии УЕФА 2002 года, Лучший футболист серии А 2000/01, Лучший игрок Лиги чемпионов УЕФА за последние 20 лет, Лучший французский игрок всех времен по версии L'Equipe, «Золотой мяч» чемпионата мира 2006 г., единственный игрок, который был назван игроком года в трех из пяти лучших лиг Европы, чемпион мира 1998 г., чемпион Европы 2000 г., одна Лига чемпионов, два Скудетто, один титул Ла Лиги, один Межконтинентальный кубок.

Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена.

Гигиена (от греч. hygieinos - целебный, здоровый) - наука, изучающая влияние различных факторов внешней среды, условий жизни и труда на здоровье человека и разрабатывающая меры профилактики заболеваний, обеспечения наиболее оптимальных условий существования, сохранения здоровья и продления жизни. В наше время гигиену все чаще называют «экологией человека и окружающей среды», а в некоторых странах используют близкое по смыслу название - «наука об общественном здоровье».

Под термином «санитария» (от лат. sanitas - здоровье) понимают совокупность практических санитарно-эпидемиологических правил и нормативов, направленных на улучшение условий труда, быта, отдыха, питания в целях сохранения и укрепления здоровья населения.

Личная гигиена направлена на сохранение и укрепление индивидуального здоровья человека.

Общественная гигиена не достигнет своей цели и не сможет сохранить здоровье человека, который будет пренебрегать основами личной гигиены (соблюдение режима труда и отдыха, полноценный сон, рациональное питание, достаточное пребывание на свежем воздухе, соблюдение чистоты кожных покровов, полости рта, одежды, занятия по закаливанию и физической культуре, отсутствие вредных привычек, таких, как курение и злоупотребление алкоголем). Систематическое невнимательное отношение к гигиеническим условиям жизни ухудшает здоровье и снижает работоспособность.

При этом личная гигиена неразрывно связана и с гигиеной в целом, в том числе с общественной. Так, несоблюдение требований личной гигиены в повседневной жизни, особенно представителями некоторых профессий, оказывает неблагоприятное влияние на здоровье окружающих (пассивное курение, возникновение и распространение инфекционных заболеваний и гельминтозов, отравления).

Гигиена полости рта является средством предотвращения кариеса зубов, гингивита, пародонтоза, неприятного запаха из полости рта (галитоза) и других стоматологических заболеваний. Включает в себя как ежедневную чистку, так и профессиональную, которую производит врач-стоматолог (санация полости рта).

Гигиенический уход за полостью рта производят не менее 2 раз в день после приёма пищи (в идеале после каждого приёма пищи, хотя бы ополоснуть полость рта). Необходимо использовать зубную щётку с подходящей по жёсткости щетиной

и зубную пасту (зубной порошок). Чистить зубы надо вертикальными движениями щётки. Менять щётку советуют по мере износа, но не реже, чем каждые 3-4 месяца. Обязательно нужно использовать зубную нить для чистки боковых поверхностей зубов между ними. Зубная щётка должна быть индивидуальной. Также применяют другие стоматологические средства, как ополаскиватели для полости рта, дентальные салфетки, зубочистки.

Уход за зубами подразумевает под собой комплекс гигиенических и профилактических мероприятий, направленных на поддержание здоровья полости рта (зубов, дёсен, слизистой). Эти мероприятия можно разделить на индивидуальные (проводятся в домашних условиях) и профессиональные (проводятся в стоматологическом кабинете).

Гигиенические требования к одежде и обуви.

Одежда и обувь защищают человека от холода, снега, дождя, избыточной солнечной радиации, предохраняет кожу от различных загрязнений и вредных воздействий. Одежда должна соответствовать погодным условиям, свободно прилегать к телу, не стеснять движения, не сдавливать кожу. Предпочтительней ткани из натуральных волокон (хлопчатобумажные, льняные, шерстяные), так как они более воздухо- и паропроницаемы, лучше впитывают пот. При подборе обуви необходимо учитывать длину и ширину стопы, окружность голени, так как большие размеры могут привести к потёртостям, а малые к отморожениям и деформациям ног. Обувь должна быть индивидуальной. Необходимо следить за чистотой одежды, особенно нательного белья и носков, своевременно их стирать или менять.

Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

При занятиях в помещении не допускается наличие в воздухе даже незначительного количества вредных веществ, пыли, увеличенного процентного содержания углекислого газа. Запрещается курение. Пол должен быть ровным, нескользким без выбоин и выступов.

Санитарно-гигиенические нормы:

- соблюдение правил индивидуальной гигиены;
- гигиеническое состояние места, где проводятся занятия;
- наличие специального исправного спортивного инвентаря;
- гигиенические требования к погодным условиям;
- учёт экологического состояния в определённом районе;
- наличие специальной спортивной обуви и одежды;
- обязательное проведение водных процедур по окончании занятий.

Гигиенические правила содержания спортивных сооружений:

- необходимо проведение регулярного санитарного надзора спортивных помещений;
- соблюдение взаимосвязи таких служебных помещений, как гардеробные, раздевалки, душевые и туалеты;
- внутренняя отделка помещений должна быть ровной, без лепных украшений и выступов, обладать устойчивостью к ударам и допускать регулярную влажную уборку;
- создание в спортивном зале оптимального микроклимата, обеспечение необходимого воздухообмена при помощи системы вентиляции;
- установка равномерного рассеянного освещения согласно нормам;

- наличие медицинского пункта возле спортивного зала;
- поддержание спортивного инвентаря в исправном состоянии;
- проведение ежедневной влажной уборки;
- проведение медицинского осмотра для лиц, посещающих бассейн.

Используя тренажеры и другие технические средства, следует проверять их соответствие гигиеническим нормам.

Наибольший оздоровительный эффект дают занятия на открытом воздухе в любое время года. Во избежание загазованности воздуха места занятий в лесу, лесопарке, на скверах выбираются на удалении 300-500 м. от автомобильных дорог и магистралей, от производственных зданий, учитывая направление и скорость движения воздуха.

При занятиях на спортивных сооружениях гигиенические условия обеспечиваются их администрацией.

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке

обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

Расписание тренировок устанавливается тренером – преподавателем.

Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

Питание – важнейший фактор, определяющий здоровье человека. Каждый образованный человек должен обладать необходимыми сведениями о рациональном питании, веществах, составляющих пищу, об их роли в жизнедеятельности здорового и больного организма. Все это формирует культуру питания и является неотъемлемой частью культуры общества.

Рациональное питание – это питание человека, которое учитывает его физиологические потребности в энергетической ценности, полезных питательных веществах (белки, жиры, углеводы, витамины, минералы, микроэлементы, другие полезные вещества) основываясь на данных о возрасте, заболеваниях, физической активности, занятости, окружающей среде.

Врачебный контроль и самоконтроль.

Эффективность воздействия физических упражнений на организм человека зависит в первую очередь от правильно организованных учебно-тренировочных занятий. Правильно организованные занятия предусматривают выполнение физических упражнений с учетом пола, возраста, состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности.

Неправильная организация занятий, пренебрежение методическими принципами, планирование физической нагрузки без учета состояния здоровья и индивидуальных особенностей занимающихся, отсутствие регулярных медицинских наблюдений не дадут желаемых результатов и могут нанести вред здоровью.

Знания основ врачебного, педагогического и самоконтроля помогут сделать объективные выводы о состоянии здоровья, уровне подготовленности и безопасно подобрать тренировочные нагрузки индивидуального двигательного режима.

Врачебный контроль — это комплексное медицинское обследование, проводимое совместно врачом и преподавателем физического воспитания с целью оценки воздействия на организм физических нагрузок, установления уровня функциональной готовности и на основании этого совершенствование учебно-

тренировочного процесса.

Врачебное обследование подразделяется на первичное, вторичное и дополнительное.

Первичное обследование проводится, чтобы решить вопрос о допуске к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

Медицинское обследование занимающихся. Все занимающиеся физическими упражнениями и спортом по учебному расписанию, в учебных группах или самостоятельно должны проходить медицинские обследования: первичные — перед началом занятий; повторные — один раз в год для занимающихся по государственным учебным программам и в физкультурно-оздоровительных группах.

Программой медицинского обследования предусматривается:

1. Общий и спортивный анамнез (опрос) для получения следующих сведений: анкетные данные, особенности физического развития, перенесенные заболевания и травмы, жилищно-бытовые условия, режим питания, вредные привычки, образ жизни, занятия теми или иными формами физической культуры, спортом, степень двигательной активности, наличие спортивных разрядов, режим тренировки и т. д.

2. Наружный осмотр.

3. Антропометрические измерения.

4. Обследование нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, органов брюшной полости и др.

5. Проведение функциональных проб с дозированной физической нагрузкой и исследованием изменения частоты сердечных сокращений, дыхания (частота и объем), давления крови в исходном состоянии, на пике физической нагрузки и в восстановительном периоде после выполнения упражнений и др.

Основная цель врачебного контроля в процессе физического воспитания детей — содействовать максимальному использованию средств физической культуры и спорта для укрепления их здоровья, повышения функциональных возможностей и достижения ими высоких спортивных результатов. Главные задачи врачебного контроля — обеспечение правильности и высокой эффективности всех физкультурных и спортивных мероприятий, широкое использование физической культуры и спорта в интересах всестороннего развития, сохранения и укрепления здоровья детей, активное влияние на планирование объема и интенсивности тренировочных нагрузок для детей, занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Врачебный контроль за физическим воспитанием детей осуществляется врачами, работающими во врачебно-физкультурных кабинетах поликлиник вузов, под организационно-методическим руководством врачебно-физкультурных диспансеров.

Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом.

Самоконтроль — это система наблюдений занимающегося за состоянием своего здоровья, физическим развитием, функциональным состоянием, физической подготовленностью, переносимостью физических нагрузок, влиянием на организм занятий физическими упражнениями и спортом.

Самоконтроль позволяет своевременно выявлять неблагоприятные воздействия

физических упражнений на организм. Преподавателю, тренеру данные самоконтроля дают возможность вносить обоснованные коррективы в методику тренировки, а спортивному врачу - применять большой арсенал средств для предупреждения перенапряжения, перетренировки.

Рациональное и эффективное проведение учебно-тренировочных занятий обеспечивается систематическим проведением самоконтроля. Врачебный контроль и врачебно-педагогические наблюдения не дают желаемого результата, если они не будут дополнены самоконтролем.

Дневник самоконтроля.

Результаты самоконтроля рекомендуется фиксировать в дневнике физического самоконтроля, это дает возможность их периодически анализировать самостоятельно или совместно с тренером и врачом.

Дневник физического самоконтроля помогает:

- следить за своим здоровьем;
- лучше познавать самих себя;
- отследить степень усталости от физической тренировки или умственной работы;
- определить, сколько времени необходимо для отдыха и восстановления умственных и физических сил;
- определить наибольшую эффективность средств и методов восстановления.

Наблюдения, отражаемые в дневнике самоконтроля, могут быть краткими от 5 до 8 показателей или подробными от 15 до 20 показателей и более. Показатели должны быть информативными с учетом состояния здоровья и вида физической нагрузки.

Дневник самоконтроля состоит из субъективных и объективных показателей.

Субъективные показатели — это аппетит, настроение, потливость, желание тренироваться и др.

Объективные показатели — это ЧСС, масса тела, АД и др. Пример дневника самоконтроля приведен в приложении 1. Понятие о травматизме.

В спорте много проблем, и одна из них — это травматизм. Спорт как напряженная, активная деятельность, связанная с рядом экстремальных ситуаций, требует хорошего здоровья. Высоких спортивных результатов может достичь только здоровый спортсмен. Однако занятия спортом не вредят, а содействуют развитию здоровья только тогда, когда они проводятся рационально, с оптимальной нагрузкой, в соответствующей гигиенической обстановке и т.п.

Повреждением, или травмой, называют воздействие на организм человека внешнего фактора (механического, физического, химического, радиоактивного, рентгеновских лучей, электричества и др.), нарушающего строение и целостность тканей, и нормальное течение физиологических процессов.

В зависимости от характера травмируемой ткани различают кожные (ушибы, раны), подкожные (разрывы связок, переломы костей и пр.), полостные (ушибы кровоизлияния, ранения груди, живота, суставов) повреждения.

Повреждения делятся на прямые и непрямые, в зависимости от точки приложения силы. Они могут быть одиночными (например, поперечный перелом бедренной кости), множественными (множественный перелом ребер), сочетанными (перелом костей таза с разрывом мочевого пузыря) и комбинированными (перелом

бедра и отморожение стопы и т.п.).

Действие механического фактора, вызывающего повреждения, проявляется в виде сжатия, растяжения, разрыва, скручивания или противоудара, в результате которого травмируется участок ткани, противоположный месту приложения силы.

Травмы бывают открытые, с нарушением целостности, и закрытые, когда изменение тканей и органов происходит при неповрежденной коже и слизистой оболочке.

Основными причинами травматизма являются организационные недостатки при проведении занятий. Это нарушения инструкций о проведении уроков физической культуры, соревнований, неправильное составление программы соревнований, нарушений их правил, неправильное размещение участников.

Независимо от вида спорта, имеются правила профилактики спортивного травматизма – это общие инструкции, пренебрежение которыми может в значительной степени повысить риск получения травм.

Правила игры в футбол.

В футбол играют две команды по 11 человек. По одному человеку из каждой команды располагаются в воротах — вратари, остальные играют на поле — полевые игроки. В начале матча судья вбрасывает мяч в центр поля. В розыгрыше участвуют по одному игроку из каждой команды. Команда, выигравшая мяч идет в атаку к воротам соперника.

Для ведения мяча и передач могут использоваться только ноги, помогать другими частями тела запрещено правилами. Защитники также могут отбирать мяч у соперников только ногами, можно помешать корпусом, но не использовать руки, нельзя хватать соперников или травмировать.

Главная цель игры — забить мяч в ворота соперника. Если атакующая команда теряет мяч на передаче, ведении или в ауте — преимущество владения мячом переходит другой команде. Она становится атакующей, направляясь к воротам соперника. Задача же противника - снова перехватить инициативу.

Матч состоит из двух таймов по 45 минут. Между ними перерыв для отдыха игроков - 15 минут. После перерыва команды меняются сторонами, происходит вбрасывание, начинается игра. В футболе время грязное. Это значит, что на заминки в игре, штрафные, замены - время не останавливается. В конце тайма судья назначает дополнительное время от 1 до 5 минут.

В футболе побеждает команда, которой удалось за время игры забить наибольшее количество мячей в ворота соперника. В результативные голы относятся мячи забитые как с положения игры, так при пробитии штрафных ударов. Исключения составляют только голы, забитые из положения «офсайд».

Вратарь может играть руками в пределах штрафной площадки у своих ворот; его основной задачей является защита ворот от попадания мяча (гола).

Защитники располагаются в основном на своей половине поля, их задача — противодействовать нападающим игрокам соперничающей команды.

Полузащитники действуют, как правило, в середине поля. Их задача — помогать защитникам или нападающим в зависимости от игровой ситуации.

Нападающие располагаются преимущественно на половине поля соперника, основная их задача — взятие его ворот (т.е. голы).

Кроме игроков противоборствующих команд на поле находится футбольный

судья – человек, призванный следить за тем, чтобы футбольный матч проходил согласно правилам, имеющий для этого все полномочия. Задачи футбольного судьи – контролировать и обеспечивать:

- соблюдение правил игры;
- ход матча, его временные рамки;
- соответствие используемых в игре мячей нормативным требованиям;
- соответствие экипировки игроков нормативным требованиям;
- покидание поля травмированным игроком (если травма сопровождается кровотечением, игрок может вернуться на поле только по сигналу судьи, убедившегося в том, что кровотечение остановлено);
- отсутствие на поле посторонних лиц;
- предоставление соответствующим органам рапорта о матче, содержащего информацию о результате игры и по всем принятым дисциплинарным мерам в отношении игроков и/или официальных лиц команд, а также по всем прочим инцидентам, происшедшим до, во время и после матча.

Помощники футбольного судьи (судьи на линиях) располагаются за пределами поля. На каждый матч назначаются резервный судья и два помощника, в чьи обязанности входит сигнализировать:

- о выходе мяча за пределы поля;
- о том, какая из команд имеет право на выполнение вбрасывания, удара от ворот или углового удара;
- когда кто-то из игроков находится в положении «вне игры»;
- когда поступает просьба о замене игрока;
- о нарушениях правил футбола, которые оказались не замеченными судьей в поле;
- при выполнении 11-метрового удара – о том, покинул ли вратарь линию ворот до удара и пересек ли мяч линию ворот.

Футбольное поле для игры в футбол имеет форму прямоугольника, боковая линия длиннее линии ворот. Покрытие может быть естественным или искусственным в соответствии с правилами соревнований. Размеры стандартного поля: Длина: минимум 90 м, максимум 120 м. Ширина: минимум 45 м, максимум 90 м.

Правила игры в футбол на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

Категории U10–U12.

Игра 6+1, 7+1, 8+1, размер поля 35-40х55-60 м, размер ворот 5х2 м, продолжительность матча 2х25 мин (перерыв 10 мин.). Мяч размера №4. Замены игроков не лимитированы. Обратные замены разрешены. Игра не прекращается при заменах. Правило офсайда осуществляется от штрафных линий поля. При передаче защитника вратарь не имеет права брать мяч руками. При ударе от ворот мяч можно ввести в игру только с земли. Обязательна игра в щитках.

Категории U13–U14.

Игра 10+1, размеры поля и ворот стандартные, продолжительность матча 2х30 мин. (перерыв 10 мин.). Мяч размера №5. Максимум 7 замен. Обратные замены не допускаются. При заменах игра прекращается. Правило офсайда действительно. Обязательна игра в щитках.

Мяч.

Размер 4. Является стандартным для мини-футбола, также предназначается для тренировок детей в возрасте 10-12 лет. В соответствии с правилами ФИФА мяч может быть изготовлен из кожи или других пригодных материалов, вес мяча – в пределах 369-425 г, а объем окружности не должен превышать 63,5 см.

Размер 5. Мяч этого размера используется во всех официальных соревнованиях под эгидой ФИФА. Его также используют юные футболисты от 11- 12 лет и старше. Он изготовлен из кожи или другого пригодного материала, имеет окружность не менее 68 см и не более 70 см, на момент начала игры должен весить не более 450 г.

Ворота.

На линиях ворот устанавливаются ворота. Они состоят из двух вертикальных стоек, находящихся на равном расстоянии от угловых флагов (5 м по внутреннему измерению одна от другой) и горизонтальной перекладины, нижний край которой находится на высоте 2 м от грунта.

Экипировка. Обязательными элементами экипировки футболиста являются футболка, трусы, гетры, щитки и футбольная обувь. Цвет экипировки вратарей должен отличаться от цвета экипировки остальных игроков и судьи. Игрок не должен надевать то, что может во время игры в футбол представлять опасность для него самого или других (включая ювелирные изделия).

Организация и проведение соревнований.

Проведение любого спортивного мероприятия требует тщательной подготовки. Футбольные турниры имеют свою специфику: в них принимает участие большое количество спортсменов, и количество команд может значительно варьироваться. При этом каждый футболист и работник клуба должен быть осведомлён о специфике и основном регламенте и сроках соревнования. Для этого составляется соответствующее **Положение**.

Это основной документ любого турнира, определяющий порядок его проведения. Каждый пункт этого документа должен быть ясным и чётким, двоякого толкования не допускается.

Кроме этого, определяется ответственность администрации стадионов за порядок во время матчей и представителей участвующих команд за соблюдение игроками дисциплинарных норм.

Отдельно оговариваются условия определения победителей и призёров, а также порядок их соответствующего награждения. В случае возникновения спорных ситуаций во время турнира прописывается порядок подачи протестов и сроки их рассмотрения.

Понятно, что должны быть разработаны и определённые требования к состоянию стадионов, их вместимости, наличию соответствующих подтрибунных помещений и т.д.

Как правило, это Положение должно быть уже за два месяца до начала соревнований разослано всем заинтересованным в этом мероприятии сторонам. Крупные всероссийские и международные турниры иногда предоставляют свои Положения даже за несколько лет до соответствующего старта.

Организационный комитет по подготовке к турниру обычно состоит из нескольких групп:

- административно-хозяйственной комиссии, которая будет ответственна за смету мероприятия, питание и размещение участников соревнований и судейских

бригад, изготовление афиш, программ и билетов, а также за приём спортивных делегаций и организацию их отъезда;

- технической комиссии;
- культурно-массовой для работы со зрителями и участниками турнира;
- медицинской комиссии;
- судейской группы, которая будет обязана следить за соблюдением установленных правил.

Наконец, до начала соревнований должен быть разработан порядок допуска участников турнира к соревнованиям и его осуществление, – это уже забота непосредственно мандатной комиссии.

Планирование соревнований и их виды.

На этом должны быть определены действия и полномочия всех участников турнира, а также нормы их поведения. Определяются чёткие параметры выявления победителей и порядок их награждения.

Ответственность за соблюдение правил игры несёт образованная судейская коллегия и судейская бригада в каждом матче конкретно.

Медицинское обеспечение.

Врач на соревнованиях является заместителем главного судьи. В его обязанности входит:

- проверка заявок команд на участие в турнире;
- решение о допуске каждого спортсмена;
- медицинское обслуживание всех участников;
- контроль за состоянием их здоровья

Классификация и типы спортивных соревнований. по возрастным категориям участников:

- юношеские;
- юниорские;
- молодежные;

по характеру организации и системе проведения:

- блицтурниры;
- кубковые;
- чемпионаты;
- первенства;
- по круговой системе;

по рангу:

- районные;
- городские;
- областные;
- ведомственные;

по решаемым задачам:

- вспомогательные;
- показательные;
- товарищеские;
- контрольные;
- отборочные;
- основные.

В зависимости от задач, решаемых соревнованиями по футболу, их можно подразделить на основные и вспомогательные.

К основным относят виды соревнований, которые организуют в соответствии с требованиями Единой спортивной квалификации и по результатам которых определяют спортивную квалификацию и присваивают звания победителей или чемпионов. Это календарные соревнования, которые предусматриваются единым календарным планом спортивных мероприятий и проводятся согласно утвержденному положению. К ним относятся:

- первенства или чемпионаты;
- соревнования на кубок;
- официальные отборочные соревнования.

Первенства или чемпионаты - наиболее ответственные соревнования, по результатам которых команде-победительнице присваивается звание чемпиона. Они позволяют наиболее объективно сопоставить силы команд, оценить качество проводимой учебно-тренировочной работы.

Соревнования на кубок проводят с целью привлечения к соревнованиям максимального количества команд и выявления победителя в сравнительно короткие сроки по принципу последовательного отбора лучших.

Официальные отборочные соревнования проводят с целью выявления сильнейших команд для участия в следующем этапе соревнований.

К вспомогательным видам соревнований относятся:

- контрольные игры;
- товарищеские игры;
- показательные игры;
- блицтурниры.

Контрольные игры проводят с целью подготовки и проверки готовности команд к предстоящим соревнованиям.

Товарищеские игры проводят в учебно-тренировочных целях или в плане традиционных соревнований.

Показательные игры служат целям популяризации футбола и демонстрации спортивного мастерства.

Блицтурниры проводят в течение нескольких часов. Их планируют обычно на праздничные дни и на дни открытия или закрытия спортивного сезона. Для ускорения проведения таких соревнований время игр сокращается

Все участники соревнования обязаны:

- знать и неукоснительно и выполнять Правила и Положение о соревновании (далее - Положение), знать программу соревнований;
- находиться на соревнованиях в сопровождении тренера-преподавателя/официального представителя команды;
- соблюдать нормы поведения, морали и этики на местах проведения соревнований и за их пределами;
- быть дисциплинированными, корректными и вежливыми по отношению к другим участникам, судьям, тренерам, представителям, обслуживающему персоналу и зрителям;
- безоговорочно выполнять все распоряжения и указания судей, относящиеся непосредственно к процедуре соревнований;

- вести честную спортивную борьбу и не прекращать выступление за исключением экстренных случаев;
- во время соревнований не допускать умышленных действий, с целью помешать соперникам или получить преимущество;
- соблюдать общероссийские антидопинговые правила;
- не вступать с судьями в пререкания и не демонстрировать свое недовольство их решениями;
- строго соблюдать порядок выходов на соревновательную площадку для демонстрации соревновательной программы, установленный в ходе жеребьевки;
- быть одетыми в спортивную форму своей организации;
- присутствовать на парадах открытия, закрытия и церемониях награждения.

Участники соревнования имеют право:

- быть оцененными корректно, честно и в соответствии с Правилами;
- получить через представителя команды полные результаты, отображающие все оценки, полученные на соревновании;
- обращаться в главную судейскую коллегию через представителя команды или тренера.

Места команд в соревнованиях определяются по сумме очков, набранных во всех матчах первенства.

Установка перед игрой и разбор проведенной игры

Установка на игру (пред игровая установка) - мероприятие в преддверии матча, при котором тренер определяет тактику игры и раздает индивидуальные задания игрокам. Как правило, ключевое место в любой установке на матч занимает ознакомление с особенностями действий противостоящей команды. В частности, внимание игроков акцентируется на слабых и сильных местах соперника, что в конечном итоге учитывается в плане игры всей команды.

Разбор игры - мероприятие, происходящее по окончании матча с целью его анализа и обсуждения. Разбор игры может проводиться сразу после матча, на следующий день или даже через несколько дней. Как правило, при разборе игры выясняется, насколько был реализован план на игру, была ли соблюдена игровая дисциплина, выполнена тренерская установка и т. д. Также анализируются причины, которые помешали реализовать задуманное, отмечаются положительные моменты матча.

Места занятий, оборудование и инвентарь.

Матчи могут проводиться как на полях с естественным, так и на полях с искусственным покрытием. Согласно официальным правилам игры в футбол искусственное покрытие должно быть зеленого цвета.

Размеры. Поле для игры имеет форму прямоугольника. Боковая линия обязательно должна быть длиннее линии ворот. Разметка поля делается линиями шириной не более 12 см (5 дюймов); эти линии входят в площади, которые они ограничивают. Все линии должны быть одинаковой ширины. Две длинные линии, ограничивающие поле для игры, называются боковыми линиями; две короткие линии — линиями ворот. Центр поля. Поле делится на две половины с помощью средней линии, соединяющей середины боковых линий. Посередине средней линии делается отметка центра поля, вокруг которой проводится окружность радиусом 9,15

м (10 ярдов). С отметки центра поля в начале каждого из таймов основного и дополнительного времени, а также после каждого забитого гола, выполняется начальный удар. При исполнении начального удара все игроки должны находиться на своих половинах поля, а соперники выполняющей удар команды—и за пределами центрального круга.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки:

- барьер тренировочный (регулируемый);
- ворота футбольные, тренировочные, переносные уменьшенных размеров с сеткой(2х5м);
- ворота футбольные, тренировочные, переносные уменьшенных размеров с сеткой(2х3м);
- ворота футбольные, тренировочные, переносные уменьшенных размеров с сеткой(1х2м или 1х1 м);
- гантели массивные (от 0.5 кг до 5 кг);
- манекен футбольный (для отработки ударов и обводки);
- насос универсальный для накачивания мячей с иглой;
- сетка для переноски мячей;
- стойка для обводки;
- секундомер;
- свисток;
- тренажер «лесенка»;
- фишка для установления размеров площади;
- флаг для разметки футбольного поля;
- ворота футбольные стандартные с сеткой;
- ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой;
- макет футбольного поля с магнитными фишками;
- мяч футбольный (размер №3);
- мяч футбольный (размер №4);
- мяч футбольный (размер №5).

Обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование:

- брюки тренировочные для вратаря;
- гетры футбольные;
- костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный;
- костюм спортивный парадный;
- костюм спортивный тренировочный;
- перчатки футбольные для вратаря;
- свитер футбольный для вратаря;
- форма игровая (шорты и футболка);
- футболка тренировочная с длинным рукавом;
- футболка тренировочная с коротким рукавом;
- шорты футбольные;
- щитки футбольные;
- бутсы футбольные.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения - основная стойка, посторонние в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу учителя на время. Размыкание в колонне и шеренге, на месте и в движении. Повороты на месте. Упражнения на формирование осанки, профилактику плоскостопия. Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, гимнастическая палка) и без предмета.

Разновидности ходьбы (на носках, пятках, внутреннем, внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полуприседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево-вправо, с поворотами туловища влево и вправо).

Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу учителя, с заданием учителя, с предметом в руках.

Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20 см, 30 см. Запрыгивание на гимнастический мат высотой не более 30-40 см.

Подвижные игры - «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки»,

«Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Точный расчет», «Лиса и куры», «Метко в цель», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит».

Подвижные игры специальной направленности, с элементами футбола. Эстафеты - с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без. Лыжная подготовка - переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъем и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Акробатические и гимнастические упражнения - группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и на гимнастической скамейке); ходьба на гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90 градусов; ходьба по рейке гимнастической скамейки, шаги с подскоками, приставные шаги, шаг галопом в сторону; комбинации и комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. Спортивные игры по упрощенным правилам - мини-футбол.

Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

Команды для управления строем. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения,

рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы.

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

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, в 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 и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений.

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 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м, 6- и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и в 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.

Специальная физическая подготовка

Воспитание физических качеств:

Развитие гибкости - общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полушпагат, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища с различными

положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Развитие быстроты - повторный бег по дистанции 10-15 м, со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м. Бег по наклонной плоскости вниз.

Развитие ловкости - разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя- тремя теннисными мячами руками, жонглирование правой и левой ногой (серединной, внутренней и внешней частями подъема, бедром). Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов.

Развитие силы - упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Лазанье по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами.

Развитие выносливости - равномерный и переменный бег до 500 м, дозированный бег по пересеченной местности. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками. Плавание.

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости по сигналу, рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лежа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.п. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за владение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорение под уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.п.

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного - на бег спиной вперед, боком приставным шагом, прыжками и т.д.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т.п.). «Челночный» бег: 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 м и т.п.

«Челночный» бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). То же с ведением мяча.

Выполнение различных элементов техники в быстром темпе.

Для вратарей: рывки на 5-15 м из стойки вратаря из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для

подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину.

Спрыгивание с высоты 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 тяжестей. Подвижные игры типа «Волк во рву»,

«Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т.п.

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, ворота, удары на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, то же с отталкиванием от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), хлопки ладонями из упора лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами, сжатие теннисного мяча. Многократное повторение упражнения в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (с акцентом на движение кистей и пальцев). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) из стойки вратаря в стороны толчком обеими ногами. То же с приставными шагами, с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кроссы с переменной скоростью.

Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударом по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха междурывками).

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры увеличенной продолжительности. Игры с уменьшенным численности составом.

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

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками, головой, ногой. То же с поворотом в прыжке на 90-180°. Прыжки вверх поворотом и имитацией удара головой или ногой. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая мишень»,

«Салки мячом», «Ловля парами» и т.п.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. То же с поворотом до 180°. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами с использованием подкидного трамплина. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

Участие в спортивных соревнованиях

Спортивно-массовые соревнования позволяют решать педагогические, спортивно-методические и общественно-социальные задачи. Во время соревнований решаются те же педагогические задачи, что и на занятиях физической культурой и спортом в целом, т.е. совершенствование физической, технической, тактической, психической и теоретической подготовленности.

Соревнования - яркое, эмоциональное зрелище. Удовольствие от спортивных зрелищ возникает вследствие соучастия в них зрителя, которого привлекает высокий уровень развития двигательных качеств, смелые и решительные действия участников, их высокие достижения.

Если рассматривать подготовку и проведение соревнований как специальное событие, то можно выделить этапы его подготовки:

1 этап - организационно-подготовительные;

2 этап - основной, на котором осуществляется непосредственное проведение соревнований;

Соревнования должны быть праздником для участников зрителей. Открытие и закрытие праздника рекомендуется проводить в торжественной обстановке.

Очень важно тщательно подготовить торжественный церемониал: парад открытия и закрытия, торжественную часть, награждение победителей, собрания участников и гостей соревнования.

При закрытии соревнований команды участников выходят на парад в порядке занятых на данном соревновании мест. Главный судья подводит итоги соревнования. Происходит церемония награждения победителей и призёров.

3 этап - заключительный, на котором необходимо выполнить следующие работы.

Немаловажным фактором для чёткой организации и проведения соревнований является его анализ и подведение итогов с целью учесть недочёты, ошибки, выслушать пожелания спортсменов, тренеров, судей и прочих заинтересованных лиц. При подведении итогов необходимо выяснить: достигнуты ли поставленные цели и выполнены ли задачи мероприятия.

Футбол требует от игроков высокой степени физической подготовленности, силы, выносливости, быстроты зрительно - двигательной реакции. Игра в футбол связана с длительной физической нагрузкой на весь организм спортсмена, сердечно - сосудистую и нервную систему, опорно-двигательный аппарат.

Понятливость.

Каждый матч контролируется судьей, имеющим все полномочия по обеспечению соблюдения Правил игры в том матче, на который он назначен.

Судья:

обеспечивает соблюдение Правил игры;

контролирует ход матча во взаимодействии с помощниками судьи и, там, где это имеет место, с резервным, судьей;

обеспечивает соответствие любых используемых мячей установленным требованиям; обеспечивает соответствие экипировки игроков установленным требованиям;

ведет хронометраж игры и запись матча;

по своему усмотрению останавливает, временно прерывает или вовсе прекращает матч при любом нарушении Правил;

останавливает, временно прерывает или вовсе прекращает матч при любом постороннем вмешательстве;

останавливает матч, если, по его мнению, игрок получил серьезную травму, и обеспечивает его уход/вынос за пределы поля;

если игрок, по его мнению, получил лишь незначительную травму, позволяет продолжать игру до выхода мяча из игры;

обеспечивает, чтобы игрок покинул поле в случае кровотечения из раны; игрок может вернуться на поле только по сигналу судьи, убедившегося в том, что кровотечение остановлено;

позволяет продолжить игру, когда команда, против которой было совершено нарушение, получает выгоду от такого преимущества, и наказывает первоначальное нарушение, если предполагавшимся преимуществом в тот момент не воспользовались;

когда игрок одновременно совершает более одного нарушения, его наказывают за более серьезное нарушение;

принимает меры дисциплинарного воздействия по отношению к игрокам, виновным в нарушениях, караемых предупреждением или удалением; судья не обязан предпринять такие меры незамедлительно, но должен сделать это, как только мяч выйдет из игры;

принимает меры в отношении официальных лиц команд, ведущих себя некорректно, и может по своему усмотрению удалить их с поля и прилегающих к полю зон;

действует на основании рекомендации помощников судьи в отношении инцидентов, которые он сам не видел;

обеспечивает, чтобы посторонние лица не появлялись на поле; возобновляет матч после его остановки;

представляет соответствующим органам рапорт о матче, включающий информацию по всем принятым дисциплинарным мерам в отношении игроков и/или официальных лиц команд, а также по всем прочим инцидентам, происшедшим до матча, вовремя или после него.

Классификация спортивных соревнований:

по возрастным категориям участников:

- детские;
- юношеские;

по характеру организации и системе проведения:

- блицтурниры;
- кубковые;
- чемпионаты;

- первенства;

по рангу:

- районные;
- городские;
- областные;
- ведомственные;

по решаемым задачам:

- вспомогательные;
- показательные;
- товарищеские;
- основные.

Первенства или чемпионаты - наиболее ответственные соревнования, по результатам которых команде-победительнице присваивается звание чемпиона. Они позволяют наиболее объективно сопоставить силы команд, оценить качество проводимой учебно-тренировочной работы.

Соревнования на кубок проводят с целью привлечения к соревнованиям максимального количества команд и выявления победителя в сравнительно короткие сроки по принципу последовательного отбора лучших.

К вспомогательным видам соревнований относятся:

- контрольные игры;
- товарищеские игры;
- показательные игры;
- блицтурниры.

Контрольные игры проводят с целью подготовки и проверки готовности команд к предстоящим соревнованиям.

Товарищеские игры проводят в учебно-тренировочных целях или в плане традиционных соревнований.

Показательные игры служат целям популяризации футбола и демонстрации спортивного мастерства.

Блицтурниры проводят в течение нескольких часов. Их планируют обычно на праздничные дни и на дни открытия или закрытия спортивного сезона. Для ускорения проведения таких соревнований время игр сокращается.

Команды (жесты) спортивных судей.

Перед началом матча по футболу судья подбрасывает монетку, определяя, какая из команд начнёт первый тайм с центра поля.

Начало игры

Судья указывает рукой на половину поля команды без мяча и даёт свистком сигнал о начале игры.

Удар от ворот

Удар от ворот назначается, когда мяч ушёл за лицевую линию (линию ворот) от атакующей команды. Судья рукой указывает в направлении штрафной площади команды, выполняющей удар.

Угловой удар

Судья показывает рукой на угловой флаг той стороны, с которой должен выполняться угловой удар.

Свободный удар

При назначении свободного удара главный арбитр даёт свисток и держит вторую руку вертикально вверх.

Штрафной удар

После серьёзного нарушения правил судья назначает штрафной удар. Он даёт свистки прямой рукой указывает в сторону ворот провинившейся команды.

Пенальти

Арбитр даёт сигнал свистком и показывает на 11-метровую отметку вытянутой рукой с указательным пальцем.

Отложенный штраф

Жест отложенного штрафа показывается, когда судья видит нарушение, но разрешает продолжить игру, чтобы не давать преимущество фолящей стороне.

Главный судья показывает преимущество команды с мячом, вытягивая перед собой обе руки.

Показ карточки

При серьёзном нарушении правил судья обращается к игроку, совершившему фол, и показывает ему карточку вытянутой вверх рукой. После этого рефери сигнализирует о штрафном ударе или пенальти, в зависимости от того, в какой части поля зафиксировано нарушение.

Просмотр VAR

Если судья собирается воспользоваться видеоповтором спорного момента, он жёстками показывает прямоугольник. После просмотра видео он снова чертит прямоугольник и далее показывает жестом, какое было принято решение.

Окончание матча

По завершении игры судья даёт три свистка «длинный-короткий-длинный», что помогает отличить финальный свисток от других сигналов арбитра, после скидывает руки над головой и указывает на центр.

Жесты линейного судьи.

Нарушение правил.

При фиксации фола боковой арбитр поднимает флаг вверх. Замена.

Линейный судья сообщает главному о готовящейся замене, поднимая флаг над головой двумя руками.

Аут.

Когда мяч уходит за боковую линию, лайнсмен держит флаг вдоль линии. Мяч из-за боковой вводит команда, направление атаки которой совпадает указанием линейного арбитра.

Угловой удар

При назначении углового судья располагается рядом с угловым сектором и указывает на угловой флаг.

Удар от ворот.

Судья сигнализирует о назначении удара от ворот, стоя возле лицевой линии с поднятым флагом, который направлен параллельно воротам.

Офсайд.

При фиксации положения «вне игры» линейный судья стоит лицом к полю и держит флаг на вытянутой руке перед собой.

Положение о спортивном соревновании.

Положение о соревнованиях — это основной документ, регламентирующий

условия и порядок их проведения. Каждый раздел такого положения должен быть тщательно продуман и четко изложен, ни один его пункт не должен вызывать сомнений или различных толкований.

Положение о соревнованиях включает следующие основные пункты:

- цели и задачи;
- время и место проведения;
- руководство и проведение соревнований;
- условия проведения соревнований;
- участники соревнований;
- программа соревнований;
- финансы и расходы;
- награждение.

Организационная работа по подготовке спортивных соревнований.

Проведение любого спортивного мероприятия требует тщательной подготовки. Футбольные турниры имеют свою специфику: в них принимает участие большое количество спортсменов, и количество команд может значительно варьироваться. При этом каждый футболист и работник клуба должен быть осведомлён о специфике и основном регламенте и сроках соревнования. Для этого составляется соответствующее Положение.

Это основной документ любого турнира, определяющий порядок его проведения. Каждый пункт этого документа должен быть ясным и чётким, двоякого толкования не допускается.

Кроме этого, определяется ответственность администрации стадионов за порядок во время матчей и представителей участвующих команд за соблюдение игроками дисциплинарных норм.

Отдельно оговариваются условия определения победителей и призёров, а также порядок их соответствующего награждения. В случае возникновения спорных ситуаций во время турнира прописывается порядок подачи протестов и сроки их рассмотрения.

Понятно, что должны быть разработаны и определённые требования к состоянию стадионов, их вместимости, наличию соответствующих подтрибунных помещений и т.д.

Как правило, это Положение должно быть уже за два месяца до начала соревнований разослано всем заинтересованным в этом мероприятии сторонам. Крупные всероссийские и международные турниры иногда предоставляют свои Положения даже за несколько лет до соответствующего старта.

Организационный комитет по подготовке к турниру обычно состоит из нескольких групп:

- административно-хозяйственной комиссии, которая будет ответственна за смету мероприятия, питание и размещение участников соревнований и судейских бригад, изготовление афиш, программ и билетов, а также за приём спортивных делегаций и организацию их отъезда;

- технической комиссии;

- культурно-массовой для работы со зрителями и участниками турнира;

- медицинской комиссии;

- судейской группы, которая будет обязана следить за соблюдением

установленных правил.

Наконец, до начала соревнований должен быть разработан порядок допуска участников турнира к соревнованиям и его осуществление, – это уже забота непосредственно мандатной комиссии.

Планирование соревнований и их виды.

На этом должны быть определены действия и полномочия всех участников турнира, а также нормы их поведения. Определяются чёткие параметры выявления победителей и порядок их награждения.

Ответственность за соблюдение правил игры несёт образованная судейская коллегия и судейская бригада в каждом матче конкретно.

Медицинское обеспечение

Врач на соревнованиях является заместителем главного судьи. В его обязанности входит:

- проверка заявок команд на участие в турнире;
- решение о допуске каждого спортсмена;
- медицинское обслуживание всех участников;
- контроль за состоянием их здоровья.

Состав и обязанности спортивных судейских бригад.

На каждый матч назначается бригада судей (арбитров) в составе:

- главный судья;
- два помощника судьи;
- (в зависимости от регламента соревнований) резервный судья, резервный помощник судьи и двое дополнительных помощников судей, находящиеся за линиями ворот.

На некоторых турнирах: видео судьи (судьи у монитора) в рамках системы VAR, количество и полномочия которых варьируются в зависимости от конкретного футбольного соревнования.

Судья обязан:

- вести хронометраж (мониторинг времени) игры и запись о событиях матча;
- обеспечивать соответствие используемых мячей;
- обеспечивать соответствие экипировки игроков;
- в случае кровотечения у игрока должен обеспечить, чтобы тот покинул поле. Игрок может вернуться на поле только с разрешения судьи, убедившегося в том, что кровотечение остановлено;
- обеспечивать отсутствие на поле посторонних лиц;
- предоставить соответствующим органам рапорт о матче,
- включающий информацию по всем принятым дисциплинарным мерам в отношении игроков и/или официальных лиц команд, а также по всем прочим инцидентам, произошедшим до, вовремя или после матча.

Обязанности и права участников спортивных соревнований. Требования к участникам соревнований:

Общие принципы допуска спортсменов к соревнованиям:

- наличие допуска врача;
- внесение в заявочный лист команды;
- соответствие возрастным требованиям спортивных регламентов соответствующих соревнований.

Спортсмен обязан:

- пройти комиссию по допуску;
- знать и строго соблюдать Правила и программу соревнований;
- выполнять требования судей;
- соблюдать общепринятые нормы поведения, быть корректным по отношению к участникам, судьям, лицам, проводящим и обслуживающим соревнования, а также по отношению к зрителям;
- обмениваться с соперниками рукопожатием до и после встречи. Спортсмен имеет право:
 - своевременно получать информацию о ходе соревнований, календаре игр, изменениях в программе соревнований;
 - обращаться в судейскую коллегию через официального представителя команды. Система зачета в спортивных соревнованиях по футболу.

Места команд в соревнованиях определяются по сумме очков, набранных во всех матчах первенства.

Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

Подготовка инвентаря и оборудования проводится согласно заранее составленному списку. Перечень необходимого инвентаря и оборудования и его количество зависят масштаба и условий проведения соревнований.

Необходимо проверить состояние инвентаря и экипировки, соберите все необходимое накануне соревнований.

Деление участников по возрасту.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с 10 до 15 лет.

Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста (возраста, ниже указанного после слова "до" в названии возрастной группы), в календарный год проведения спортивных соревнований.

Права и обязанности участников спортивных соревнований.

Все участники соревнования обязаны:

- знать и неукоснительно и выполнять Правила и Положение о соревновании (далее - Положение), знать программу соревнований;
- находиться на соревнованиях в сопровождении тренера-преподавателя/официального представителя команды;
- соблюдать нормы поведения, морали и этики на местах проведения соревнований и за их пределами;
- быть дисциплинированными, корректными и вежливыми по отношению к другим участникам, судьям, тренерам, представителям, обслуживающему персоналу зрителям;
- безоговорочно выполнять все распоряжения и указания судей, относящихся непосредственно к процедуре соревнований;
- вести честную спортивную борьбу и не прекращать выступление за исключением экстренных случаев;
- во время соревнований не допускать умышленных действий, с целью

помешать соперникам или получить преимущество;

- соблюдать общероссийские антидопинговые правила;
- не вступать с судьями в пререкания и не демонстрировать свое недовольство их решениями;
- строго соблюдать порядок выходов на соревновательную площадку для демонстрации соревновательной программы, установленный в ходе жеребьевки;
- быть одетыми в спортивную форму своей организации;
- присутствовать на парадах открытия, закрытия и церемониях награждения.

Участники соревнования имеют право:

- быть оцененными корректно, честно и в соответствии с Правилами;
- получить через представителя команды полные результаты, отображающие все оценки, полученные на соревновании;
- обращаться в главную судейскую коллегию через представителя команды или тренера.

Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Общие требования безопасности:

- к спортивным соревнованиям допускаются учащиеся, не имеющие противопоказаний по медицинским показателям и прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- участники спортивных соревнований обязаны выполнять правила их проведения;
- при проведении соревнований возможно причинение травмы в результате падения на скользком или твердом грунте, при столкновении нескольких участников;
- участникам соревнований необходима иметь спортивную одежду и обувь, соответствующую сезону и погоде;
- о каждом несчастном случае немедленно тренеру-преподавателю.

Требования безопасности перед началом соревнований:

- надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой, соответствующую сезону и погоде;
- ознакомиться с местом проведения соревнований;
- провести разминку.

Требования безопасности во время соревнований:

- начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу судьи соревнований;
- не нарушать правил, строго выполнять все команды, подаваемые судьей соревнований;
- избегать столкновений с другими участниками соревнований.

Техническая подготовка

Вбрасывание мяча руками на дальность и в коридор шириной 2 м, удары по мячу (неподвижному, движущемуся) правой, левой ногой. Удары по воротам. Передвижения: обычным, приставным шагом, с ведением мяча ногой, остановка мяча только правой или только левой ногой, обманные движения, отбор мяча, удар по мячу головой. Игра в футбол по упрощенным правилам, подвижные игры в форме эстафет с использованием элементов и приемов техники владения мячом.

Подвижные игры с элементами футбола.

Техника передвижения. Бег: обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом, по прямой и дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх влево, вверх вправо, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега.

Для вратарей - прыжки в сторону с падением перекатом.

Повороты: переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении.

Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному мячу и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева). Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход движущемуся партнеру.

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

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы Катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед- назад. Остановка летящего навстречу мяча внутренней стороной стопы, бедром, грудью. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно, по прямой и по кругу, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров, с изменением скорости, с выполнением ускорений и рывков) не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). «Уход» выпадом (при атаке противнику спереди, умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).

«Остановка» мяча (после замедления бега и ложной попытки остановить мяч ногой, выполнение рывка с мячом).

«Удар» по мячу (имитация удара по мячу ногой и уход с ним в сторону от соперника). Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником на месте, в движении навстречу, сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии. Вбрасывание с места, из положения ноги вместе, с шага. Вбрасывание мяча на точность; в ноги или на ход партнеру.

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

Ловля летящего навстречу и в сторону мяча на высоте груди и живота, без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низколетящего навстречу и в сторону мяча, без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча, без прыжка, в прыжке с места и с разбега.

Ловля летящего в сторону мяча на уровне живота, груди с падением в сторону

перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной и двумя руками, без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле.

Умение ориентироваться, правильно реагировать на действия партнеров и соперника.

Выбор момента и способа передвижения на свободное место для «открывания» с целью получения мяча.

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

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты

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

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

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

Теоретическая подготовка футболистов — это педагогический процесс, направленный на вооружение юных спортсменов знаниями в области теории футбола и общих закономерностей спортивной тренировки, на повышение теоретического уровня и содействие росту спортивного мастерства.

Теоретическая подготовка способствует также приобретению спортсменами интеллектуальных умений и навыков, ведущих к формированию убеждений и познавательных способностей в процессе спортивной деятельности.

Специфика футбола предъявляет высокие требования к интеллекту спортсмена (игровая структура, творческая реализация задуманных комбинаций), поэтому

теоретическую подготовку, направленную на развитие интеллекта, надо рассматривать как одну из важнейших составных частей подготовки юных футболистов.

Важно не просто вооружить футболистов знаниями, а научить продуктивно использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях. На практических занятиях надо постоянно увязывать задания и упражнения с определенными теоретическими сведениями, стимулировать, с одной стороны, стремление футболистов воплощать в практические действия свои выводы и решения, а с другой - осмысливать свои действия на тренировочных занятиях.

Таким образом, теоретическая подготовка рассматривается как своеобразная база повышения физической, технико-тактической и психологической подготовленности юных футболистов, как неотъемлемая часть процесса их совершенствования в ходе многолетней подготовки. Поэтому к проведению теоретических занятий не должно быть формального отношения ни со стороны тренера, ни со стороны футболистов.

Планировать теоретическую подготовку нужно так, чтобы занятия по теории были органически связаны с практическими, т. е. изучение теоретического материала целесообразно совмещать с закреплением его в практических занятиях.

Проводится теоретическая подготовка главным образом в формах теоретических занятий (лекции, беседы, доклады, сообщения, разборы и установки на игры), самостоятельного изучения литературы, подготовки индивидуальных заданий, зачетов и т. п., характерных для умственного образования и самообразования юных спортсменов. Кроме того, теоретические занятия предполагают обсуждение тренером врачом и самим футболистом его текущего функционального состояния, сопоставление этого состояния с данными контрольных упражнений или тестов и внесение необходимых изменений в план подготовки.

Подготавливаемое сообщение обязательно должно быть широко проиллюстрировано конкретными фактами, цифровым материалом, графиками и таблицами.

Психологическая подготовка – процесс, направленный на создание у спортсменов состояния психической готовности к соревнованию.

В настоящее время спорт достиг такой высокой степени развития, что физическая, техническая и тактическая подготовленность сильнейших спортсменов находится примерно на одном уровне. Поэтому исход спортивных соревнований определяется в значительной степени психологическими факторами.

В спорте имеется множество примеров, когда вопреки всем предсказаниям, основанным на оценке физической, технической и тактической подготовленности игроков той или иной спортивной команды, выигрывает относительно слабая команда – объясняют это, как правило, психологическими факторами. Высокий эмоциональный подъем, желание победить нередко приводят к победе над более сильным соперником.

Психологическая подготовка спортсмена – это педагогический процесс и успешность ее зависит от выполнения ряда общепедагогических принципов:

- принцип воспитывающего обучения выражается в осуществлении воспитания и формирования личности спортсмена через содержание, методы и

организацию всего учебно- тренировочного процесса, а также под влиянием тренера и коллектива.

- принципы сознательности и активности означают оптимальное соотношение педагогического руководства с самостоятельной, сознательной, активной и творческой деятельностью спортсмена;

- принципы систематичности и последовательности способствуют формированию психической готовности спортсмена. Все средства и приемы психологического воздействия на спортсмена дают наибольший эффект, если они строго распределены по периодам учебно-тренировочного процесса и обеспечивают последовательность накопления знаний;

- принципы всесторонности и прочности. Психологическая подготовка может плодотворно осуществляться только в неразрывной связи с физической, технической и тактической подготовкой.

Таким образом, отражая определенные закономерности процесса психологической подготовки, следует отметить, что все вышеперечисленные принципы взаимосвязаны и взаимообусловлены. Нарушение или несоблюдение одного из них затрудняет реализацию других.

Инструкторская и судейская практика.

Инструкторская и судейская практика в течение всего периода обучения позволяет подготовить помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

При организации 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 необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
5. Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.
6. Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.
7. Руководить командой класса на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства школы по футболу.
2. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
3. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
4. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
5. Судить игры в качестве судьи в поле.

В группах начальной подготовки с учащимися проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия учащиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Медико-восстановительные мероприятия являются неотъемлемой составной процессаспортивной подготовки. Они, как правило, носят комплексный характер и включают в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

В число первых входят:

- творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
- применение средств и методов психорегулирующей тренировки. К медико-биологическим средствам относятся:
 - распорядок дня;
 - спортивный массаж (ручной и вибрационный);
 - гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, подводный душ-массаж, суховоздушная и парная баня) и другие.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразно распорядка для юных спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Контроль в спорте – это в первую очередь контроль, который направлен на установление физического состояния человека, а также его технического, тактического мастерства и нагрузки на тренировочных занятиях.

Известно, что физическое состояние человека характеризуется уровнем телосложения, состоянием здоровья и степенью развития двигательных функций. Поэтому контроль над физическим состоянием, по существу, сводится к контролю этих трех показателей.

Произвести оценку телосложения юных спортсменов возможно посредством антропометрических приборов. Данная методика весьма детально прописана в специализированной литературе. Здесь необходимо обратить внимание на то, что показатели телосложения юных (в том числе и футболистов) весьма информативны. На данной категории спортсменов, представляется возможным проследить, каким образом происходит изменение уровня телосложения в зависимости от физической нагрузки.

Тесты, оценивающие уровень телосложения, используются только при периодическом(поэтапном) контроле. Применять их в качестве тестов текущего или оперативного контроля нецелесообразно, так как большинство из них практически не изменяется под влияниемодного или серии тренировочных занятий.

На сегодняшний день в целях осуществления контроля над физическим развитием футболистов принято использовать такие показатели как:

- 1) длину тела;
- 2) вес тела;
- 3) длину ног;
- 4) размер стопы;
- 5) жировую массу;
- 6) мышечная масса;
- 7) соотношение между жировой и мышечной массой.

Информация о размерах тела футболиста, и особенно о соотношении его жирового и мышечного компонентов, может достаточно точно указывать на преимущественное преобладание энергопроизводства во время работы, на динамику адаптации к тренировочным нагрузкам и т. п.

Состояние здоровья может оценить только врач. Его информация чрезвычайно важна, и тренер должен всегда учитывать медицинские рекомендации.

Степень развития двигательных функций внешне проявляется в уровне развития двигательных качеств, которые могут быть измерены по результату в соревновательном упражнении. Однако учитывая, что на этот результат влияют и другие виды подготовки спортсмена (техническая, волевая и т. п.), а также то, что результат в футболе точно измерить вообще невозможно, следует признать такой способ оценки весьма приблизительным. Оценка может производиться и по результату выполнения какого-либо элемента соревновательного упражнения. Так, для измерения уровня силовых качеств юного футболиста можно измерить силу (или градиент силы) в момент отталкивания. Наконец, третий способ оценки уровня физической подготовленности связан с использованием контрольных упражнений, т. е. тестов. Главное требование при этом заключается в том, чтобы тесты были технически очень простыми. Только тогда результат в контрольных упражнениях будет обусловлен уровнем развития двигательных качеств.

Уровень развития двигательных качеств юного футболиста целесообразно измерять при помощи следующих контрольных тестов:

1. Бег на 15 м со старта — для оценки способности быстро стартовать («стартовая» скорость).

2. Бег на 15 м с ходу — для оценки уровня развития максимальных скоростных возможностей («дистанционная» скорость).

Вполне очевидным является то обстоятельство, что соотношение между стартовой и дистанционной скоростями может быть самым разным, но в целом зависимости между ними нет. Это означает, что футболист, имеющий лучшие показатели в беге на 15 метров со старта, может оказаться последним в беге на 15 метров с ходу. Другими словами, одна сторона скоростных способностей у юного футболиста развита хорошо (способность к быстрому старту), а другая — плохо. Поэтому в тренировочных занятиях, контролируя скоростные возможности юных подопечных, тренер сможет четко определить, в каком направлении надо продолжать работу по совершенствованию столь важного компонента подготовленности футболиста, как быстрота бега.

3. Прыжок в высоту с места, отталкиваясь двумя ногами - для оценки прыгучести.

4. Степ-тест — для оценки выносливости.

Наличие таких контрольных тестов в отношении юных футболистов, их использование оказывает положительное воздействие, поскольку:

- позволяет установить физические данные футболистов;
- позволяет выявить возможные отклонения в физических показателях.

Для оценки этого же качества применяются такие тесты, как максимальное потребление кислорода (МПК) и максимальная анаэробная мощность (МАМ).

Оценивать ловкость юных футболистов с помощью специальных тестов довольно трудно. Прежде всего, потому что трудно подобрать тест, который бы реально воспроизводил действительные игровые ситуации.

Для весьма приближенной оценки того, что мы условно называем ловкостью (или координационными способностями), можно использовать тесты, в которых футболисты в должны по заданию воспроизвести определенные величины силовых, пространственных и временных характеристик движения (например, прыгнуть вверх на высоту, равную 26—50% от максимальной, послать мяч на 10, 15, 20 м и т. п.)

Техническое мастерство юного спортсмена можно оценить несколькими путями.

Самым простым из таких путей является – произведение визуальной оценки техники движений (то есть фактически получается, что производится оценка «на глаз»). Таким образом, происходит измерение технического мастерства в футболе (в частности, это относится и к юным футболистам)

Однако о техническом мастерстве футболиста лучше всего говорят следующие показатели:

1. Объем техники, или количество действий (приемов), которые может выполнить спортсмен.
2. Разносторонность действия, т. е. то, насколько используемые игроком движения (приемы) разнообразны.
3. Эффективность техники движений.

Показатели объема техники важны по двум причинам.

Во-первых, они тесно связаны с уровнем развития двигательных качеств. Это значит, что чем большим количеством движений владеет юный футболист, тем он сильнее, быстрее и выносливее.

Во-вторых, большой объем техники дает футболисту, владеющему им, определенные преимущества перед соперником. Он может выиграть поединок, применив прием, на который у соперника нет соответствующего контрприема.

В футболе объем техники оценивают по следующим показателям:

- короткие и средние передачи назад и поперек поля;
- короткие передачи вперед;
- длинные передачи;
- отбор;
- перехват;
- игра головой;
- удары в ворота;
- штрафные и угловые удары.

Все эти приемы выполняются юными футболистами в игре, и количество их колеблется от 60 до 100. Предполагают, что если команда за игру выполнила 80—90

приемов, то активность ее была на высоком уровне. Заметим, правда, что в каждом конкретном случае нужно тщательно анализировать слагаемые этой суммы. Может оказаться так, что прирост в объеме был, достигнут за счет бесцельного и длительного розыгрыша. Поэтому во всех случаях стенографический анализ игры должен дополняться качественным анализом тренера.

То же самое можно сказать и о таком показателе технического мастерства, как разносторонность техники. Этот показатель характеризует разнообразие двигательных навыков. Предположим, что у юного спортсмена большой объем техники, но почти все упражнения, которыми он владеет, однообразны. Например, используются только приемы защиты или только приемы нападения. В этом случае выиграть поединок с соперником с разносторонней техникой очень трудно. Юный спортсмен, о котором можно сказать, что он разносторонне технически подготовлен, обладает, как правило, не просто высоким уровнем двигательных качеств, но гармоничным их развитием. Кроме того, во время соревнований такой спортсмен практически всегда «навязывает» свою тактику сопернику, контролируя его действия разнообразными ответами.

Один из способов оценки эффективности — это сопоставление спортивного результата с потенциальными возможностями юного спортсмена. В данном случае они определяются уровнем развития двигательных качеств. Обычно сопоставляются результаты в двух упражнениях: в технически сложном и технически простом, которые требуют проявления одних и тех же двигательных качеств. Например, оценивается разница между результатами в беге на 20 м и при выполнении того же бега, но с ведением мяча.

Наиболее распространенный способ оценки эффективности техники в футболе — вычисление коэффициента эффективности (КЭ), который рассчитывается как отношение правильно (безошибочно) выполненных приемов ко всем приемам. При этом в зависимости от целей расчета КЭ он может быть обобщенным или частным. Обобщенный КЭ рассчитывается сразу для всех приемов, которые выполнял футболист в игре.

Коэффициенты эффективности для игроков различных амплуа различны. У защитников хорошим КЭ считается 0,85, у полузащитников — 0,75—0,80, у нападающих — 0,65—0,70

Таким образом, подводя итог можно сказать о том, что контроль в спорте — это в первую очередь контроль, который направлен на установление физического состояния человека, а также его технического, тактического мастерства и нагрузки на тренировочных занятиях. Контроль в футболе с участием юных спортсменов — как раз направлено на то, чтобы установить физическое состояние таких спортсменов, а также основы мастерства (устранить наличие каких-либо отклонений с точки зрения физиологии спортсменов и определить основы мастерства юных футболистов).

Методы контроля в спортивной тренировке юного футболиста — это определенная совокупность способов, которые положительно сказываются в дальнейшем на всем ходе игры.

Интегральная подготовка

В подготовке футболиста принято различать следующие органически связанные между собой виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, психологическую, интегральную, теоретическую, игровую. Каждый вид подготовки

имеет как свои локальные цели, так и цели, выходящие за рамки узкоспециальной подготовки. Без высокоразвитых функциональных способностей невозможно эффективное проявление скоростно-силовых качеств, выносливости, ловкости, гибкости в игре, что в свою очередь сказывается на безошибочности выполнения технических приемов.

Интегральная подготовка представляет собой системы тренировочных воздействий, призванную максимально реализовать тренировочные эффекты технической, тактической и физической подготовки.

Ведущими средствами интегральной подготовки являются упражнения, направленные на решение задач двух видов подготовки, чередование различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, по технике, тактике); упражнения в переключениях (различных заданий из всех видов подготовки), учебные, двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные и календарные игры с так называемыми установками на игру.

Главные методы интегральной подготовки – методы сопряженного воздействия, игровой, соревновательный. Высшей формой интегральной подготовки являются соревнования по волейболу.

Взаимосвязь технической и тактической подготовки.

Эффект интеграции этих видов подготовки достигается посредством трех типов упражнений: первый – выполнение приёмов игры в рамках тактических действий (индивидуальных, групповых, командных – в нападении и защите); второй – последовательное выполнение различных тактических действий, упор делается на правильное исполнение приёмов игры; третий – переключение в тактических действиях различного характера. Для всех типов упражнений характерно продолжительное их выполнение.

В задачи интегральной подготовки входит: осуществление связей между видами подготовки – физической и тактической; технической и тактической; физической; достижение стабильности игровых навыков в сложных условиях соревнований; реализация физической, технической, тактической, теоретической и морально – волевой подготовленности в единстве в игровых действиях.

Использование интегральной подготовки в организации секционных занятий является рациональной формой проведения при обучении и совершенствовании технико-тактических действий.

Но в тоже время интегральная подготовка не является приоритетной формой организации и проведения секционных занятий в 10-11-х классах. Выбор формы и содержания занятий зависит от уровня подготовленности учителя физической культуры и тренера и от поставленных задач.

В результате проделанной работы, считаем возможным сделать следующие выводы: футбол относится к сложно-координационным видам спорта с большим арсеналом технических приемов. От того, насколько полно владеет футболист многообразием технических приёмов, как умело и эффективно применяет их, во многом зависит возможность достижения высоких спортивных результатов.

Чем выше уровень развития физических качеств в оптимальном их отношении, тем больше возможностей для совершенного овладения техникой и ее реализации.

Основными средствами интегральной подготовки являются:

- игровые тактико-технические упражнения в больших составах (6х6 и

более). Они могут проводиться:

- в обычных условиях с соблюдением правил игры;
- в облегченных условиях за счет изменения количества игроков (в том числе, в не равночисленных составах), игр с более слабыми или «удобными» соперниками, уменьшения времени игры и т.п.;
- в усложненных условиях за счет игр с более сильным соперником, увеличения времени игры, ограничения размеров игрового поля, применения различных игровых тактических заданий (персональная опека, игра от обороны и т.п.).

Основными методами интегральной подготовки являются игровой и соревновательный, а основной формой – тематическое тренировочное занятие.

Ключевым вопросом планирования в тренировочном процессе средств интегральной подготовки является определение их оптимального объема в:

- одном тренировочном занятии;
- микроцикле;
- этапе, периоде годичного цикла (в зависимости от того, какой этап и период);
- многолетнем цикле подготовки (в зависимости от того, какой период этого цикла).

Этап совершенствования спортивного мастерства

На этом этапе футболисты должны изучать:

Удары по мячу ногой:

Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой:

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

Остановка мяча:

Совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

Ведение мяча:

Совершенствование ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

Ложные движения (финты):

Совершенствование финтов с учетом развития у занимающихся двигательных качеств и игрового места в составе команды, обращая внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

Отбор мяча:

- умение выбрать момент для отбора мяча.

Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент отбора мяча и безошибочно применять выбранный способ овладения мячом.

Вбрасывание мяча:

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

Техника игры вратаря:

Совершенствовать технику ловли и отбивания мяча, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в броске. Совершенствовать броски руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность.

Техника передвижений в игре включает в себя: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - в стороны.

Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега. Повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении. Остановки, остановки с последующим рывком в разных направлениях.

Годовой план этапа совершенствования спортивного мастерства

Таблица № 17

№ п/п	Разделы подготовки	Этап совершенствования спортивного мастерства			
		1 года обучения		2 года обучения	
		часы	%	часы	%
1.	Общая физическая подготовка	78	9,4	87	9,3
2.	Специальная физическая подготовка	78	9,4	87	9,3
3.	Участие в спортивных соревнованиях	90	10,8	102	10,9
4.	Техническая подготовка	78	9,4	87	9,3
5.	Тактическая подготовка	116	19,2	136	19,2
	Теоретическая подготовка	22		22	
	Психологическая подготовка	22		22	
6.	Инструкторская и судейская практика	28	3,4	32	3,4
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	28	8,4	32	8,4
	Восстановительные мероприятия	28		32	
	Контрольные мероприятия	14		14	
	(тестирование и контроль)				
8.	Интегральная подготовка	250	30,0	283	30,2
	Всего часов / %	832	100	936	100

Этап высшего спортивного мастерства

На этом этапе футболисты должны изучать:

Удары по мячу ногой:

Умение точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой:

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

Остановка мяча:

Остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

Ведение мяча:

Ведение мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

Ложные движения (финты):

Финты с учетом развития у обучающихся двигательных качеств и игрового места в составе команды, обращая внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

Отбор мяча:

- умение выбрать момент для отбора мяча.

Умение определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент отбора мяча и безошибочно применять выбранный способ овладения мячом.

Вбрасывание мяча:

Точность и дальность вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

Техника игры вратаря:

Техника ловли и отбивания мяча, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в броске. Совершенствовать броски руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность.

Техника передвижений в игре включает в себя: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега. Повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении. Остановки, остановки с последующим рывком в разных направлениях.

Изучение всех этих приемов в равном объеме при 2-3х занятиях в неделю невозможно. Поэтому в первые годы многолетней подготовки нужно сосредоточить внимание на основных технических действиях. Такими, прежде всего, являются: удары, ведения, остановки и передачи мяча. Кроме того, нужно использовать различные упражнения для повышения уровня координации и скоростных качеств обучающихся.

Годовой план этапа высшего спортивного мастерства

Таблица № 18

№ п/п	Разделы подготовки	Этап высшего спортивного мастерства							
		1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения		4 год обучения	
		часы	%	часы	%	часы	%	часы	%
1.	Общая физическая подготовка	75	8,0	84	8,0	92	8,0	100	8,0
2.	Специальная физическая подготовка	94	10,0	104	10,0	115	10,1	125	10,0
3.	Участие в спортивных соревнованиях	94	10,0	104	10,0	115	10,1	125	10,0
4.	Техническая подготовка	75	8,0	84	8,0	92	8,0	100	8,0
5.	Тактическая подготовка	42		50		58		66	
	Теоретическая подготовка	168	27,0	180	27,0	193	27,0	204	27,0
	Психологическая подготовка	42		50		58		66	
6.	Инструкторская и судейская практика	28	3,0	22	2,1	23	2,0	26	2,0
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	35		39		39		43	
	Восстановительные мероприятия	35	9,0	39	8,9	39	8,0	43	8,0
	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	14		14		14		14	
8.	Интегральная подготовка	234	25,0	270	26,0	306	26,8	336	27,0
	Всего часов / %	936	100	1040	100	1144	100	1248	100

4.2. Учебно-тематический план

Таблица № 19

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и уровень спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность (недотренированность)	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия

	деятельности, самоанализ обучающегося		анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая).

	спорта		Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

5.1. Характеристика вида спорта «футбол» и его отличительные особенности

Футбол (от англ. foot-ступня, ball-мяч)- командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз чем команда соперника. Футбол олимпийский вид спорта. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире. Членами международной федерации футбола (FIFA) являются 208 национальных футбольных федераций. Во многих странах эта игра является частью национальной культуры и объектом национальной гордости, что во многом определяет тот уровень интереса, который проявляется к футболу, и тем процессам, которые его окружают во всем мире.

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

В результате занятий футболом укрепляются опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем, развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышается скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются

морально-волевые качества игрока.

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

Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям занимающиеся футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые. В тренировке по другим видам спорта футбол часто используется в качестве дополнительного средства. Игра в футбол (или его элементы) служит хорошим средством не только общей физической подготовки. Проявления максимальных скоростно-силовых возможностей и волевых усилий, широкого тактического мышления позволяет совершенствовать многие специальные качества, необходимые в различных видах спорта.

Первые правила игры в футбол были введены 7 декабря 1863 года Футбольной ассоциацией Англии. Сегодня правила футбола устанавливает Международный совет футбольных ассоциаций (IFAB), в который входят ФИФА (4 голоса), а также представители английской, шотландской, североирландской и валлийской футбольных ассоциаций.

Каждая футбольная команда должна состоять максимум из одиннадцати игроков, один из которых вратарь и он же единственный игрок, которому разрешено играть руками в рамках штрафной площади у своих ворот.

Футбольный матч состоит из двух таймов длительностью по 45 минут каждый. Между таймами предусмотрен 15 минутный перерыв на отдых, после которого команды меняются воротами. Это делается для того, чтобы команды были в равных условиях.

Футбольную игру выигрывает команда, забившая большее количество голов в ворота соперника.

Если команды закончили матч с одинаковым счетом голов, то фиксируется ничья. Или назначаются два дополнительных тайма по 15 минут. Если дополнительное время закончилось ничьей, то назначается серия послематчевых пенальти.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта футбол включает следующие спортивные дисциплины:

№ п/п	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
108	Футбол	0010002611Я	Футбол	0010012611Я
			Мини-футбол (футзал)	0010022811Я
			Пляжный футбол	0010032811Я

5.2. Футзал

Футзал (в русскоязычных странах также широко распространено наименование мини-футбол) - командный вид спорта, похожий на футбол, соревнования по которому проводятся под эгидой ФИФА.

Одноименный вид спорта, соревнования по которому проводятся под эгидой АМФ в русскоязычных странах часто называют футболом в залах или просто футзалом.

Первыми в игру, похожую на футзал, начали играть бразильцы в 1920-х годах. В середине 70-х годов начинается развитие футзала как отдельного и организованного вида спорта.

Правила

Игра ведется на площадке от 25 до 42 м и шириной от 15 до 20 м. Продолжительность матча- 2 тайма по 20 минут чистого времени (в российском чемпионате с сезона 2009-2010 проводится эксперимент, согласованный с FIFA, согласно которому продолжительность матча составляет 2 тайма по 25 минут). *Используется мяч меньших размеров, чем при игре в футбол на траве. Кроме того, у мяча несколько иные физические характеристики: в частности, отскок мяча значительно меньше, чем у мяча, используемого в большом футболе.* Игрят 2 команды по 4 полевых игрока и вратарь. Замены проводятся по ходу матча, и, в отличие от футбола, их число не ограничено. Полевым игрокам разрешено играть любой частью тела, кроме рук. Задача забить гол в ворота соперника. Размер ворот составляет 3 на 2 м.

Перед началом игры проводится жеребьевка для выбора сторон площадки и права начального удара. По сигналу главного судьи один из игроков начинает игру ударом по неподвижному мячу, лежащему в центре площадки, мяч при этом должен быть направлен на половину площадки соперников. Все игроки, должны находиться на своей половине площадки, причем игроки команды, не выполняющей начальный удар, должны располагаться на расстоянии не менее 3 м от мяча до тех пор, пока начальный удар не будет выполнен. Игрок, выполнивший начальный удар, не имеет

права вторично коснуться мяча раньше кого-либо из остальных игроков. После забитого мяча игра возобновляется также, как и в начале игры, той командой, в ворота которой был забит гол. Перед началом второго тайма меняются сторонами площадки. Мяч считается забитым в ворота, если он полностью пересек линию между стойками и под перекладиной и, если при этом игрок атакующей команды умышленно не внес, не вбросил и не протолкнул мяч в ворота рукой. В случае пробития шестиметровых ударов продолжительность обоих таймов увеличивается. Команды имеют право на взятие в каждом тайме по одному тайм-ауту продолжительностью 1 минуту.

Особенности игры.

Самое большое отличие мини-футбола от футбола в тактике игры. Меньшие размеры площадки, ограниченное количество игроков, а также гораздо меньшая контактность игры (по сравнению с футболом, запрещены подкаты) определяют тактику игры, больше похожие на тактику игры других зальных видов спорта (таких как баскетбол, гандбол).

В большинстве случаев команды играют один в один, то есть каждый полевой игрок контролирует действия игрока противоположной команды. Также ограниченное количество игроков подразумевает, что любой игрок участвует как в атаке, так и в обороне. Последний фактор является причиной, по которой состоящие игроки в футбол, как правило, не могут адаптироваться в футзале.

5.3. пляжный футбол

Родиной пляжного футбола считается Бразилия. Официально история пляжного футбола началась относительно недавно – только в 1992 году, когда было проведено первое официальное соревнование в Лос-Анжелесе (штат Калифорния, США). Специально для этих соревнований основателями Всемирной Организации Пляжного футбола (ВОПФ) были написаны первые правила игры в пляжный футбол.

Пляжный футбол - спорт, который представляет собой разновидность классического футбола. В отличие от классического футбола в пляжном игра проходит на полях, покрытых песком, поэтому особой значение имеет выносливость игроков. так как игра проходит на поле небольшого размера, то у игроков появляется шанс забить практически из любого положения на поле, это вынуждает футболистов использовать любую возможность, для того чтобы нанести удар по воротам. Это неизбежно приводит к увеличению количества ударов (в среднем до 60 за игру) и забитых голов (в среднем 11 за игру), что делает этот вид спорта весьма зрелищным и привлекательным как для болельщиков, так и для самих игроков.

Правила игры.

В официальных соревнованиях в пляжный футбол играют две команды. В состав каждой команды входит 5 человек: 4 полевых игрока и вратарь. По ходу игры

можно делать неограниченное количество замен (а на скамейке запасных находится от 3 до 5 игроков).

Матч проходит на прямоугольной площадке стандартных размеров (35-37 м на 28-28 м), ограниченной тканевыми лентами и с парой ворот. Матч состоит из трех таймов по 12 минут. Если в конце матча счет ничейный, то после окончания основного времени назначается дополнительный период в 3 минуты или до победного гола. Если же в дополнительное время никто не забьет, тогда назначается серия пенальти.

Это важно:

Футболисты играют без обуви, по правилам разрешается носить повязки для защиты голеней и коленей. В игре часто наносятся акробатические удары, причем правилами запрещается играть игроку, выполняющему такой удар, в противном случае назначается штрафной.

За любой фол дается штрафной удар. Есть две особенности выполнения штрафных в пляжном футболе. Во-первых, во время выполнения штрафного в обязательном порядке необходимо наносить удар по воротам соперника, а во-вторых, штрафной удар должен исполнять тот игрок, против которого были нарушены правила. И лишь в случае его травмы это право переходит к другому полевому игроку.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации):

Для этапа начальной подготовки:

наличие футбольного поля.

Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации):

наличие футбольного поля с натуральным или искусственным покрытием и (или) футбольного манежа (для спортивной дисциплины «футбол»);

наличие игровой площадки (для спортивной дисциплины «футзал»).

Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

наличие полноразмерного футбольного поля с натуральным или искусственным покрытием (для спортивной дисциплины «футбол»);

наличие полноразмерного футбольного поля с натуральным или искусственным покрытием и (или) футбольного манежа (для спортивной дисциплины «футбол»);

наличие игровой площадки (для спортивной дисциплины «футзал»).

Для всех этапов спортивной подготовки:

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП), а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимым для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП), а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

¹ с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554), от 26.09.2023 № 497н (зарегистрирован Минюстом России 29.09.2023, регистрационный № 75373), действует до 01.01.2027.

**6.1.1. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём,
необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 21

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	на футбольное поле	10
2.	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	штук	на футбольное поле или игровой зал	20
3.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	на тренера- преподавателя	1
4.	Сетка для переноски мячей	штук	на тренера- преподавателя	2
5.	Стойка для обводки	штук	на футбольное поле или игровой зал	20
6.	Секундомер	штук	на тренера- преподавателя	1
7.	Свисток	штук	на тренера- преподавателя	1
8.	Тренажер «лесенка»	штук	на тренера- преподавателя	2
9.	Фишка для установления размеров площадки	штук	на тренера- преподавателя	50
10.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	на футбольное поле	6
11.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (5х2 м)	штук	на футбольное поле	4
12.	Ворота футбольные, тренировочные, уменьшенных размеров с сеткой (3х2 м)	штук	на футбольное поле	4
13.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1х2 м или 1х1 м)	штук	на футбольное поле	8
14.	Электронасос	штук	на организацию	1

Для спортивной дисциплины «футбол»				
15	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	на футбольное поле	2
16	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	на футбольное поле	2
17	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	на тренера-преподавателя	1
Для спортивной дисциплины «футзал»				
18	Макет футбольного поля с магнитными фишками	комплект	на тренера-преподавателя	1
19	Мяч для футзала	штук	на тренера-преподавателя	14

Таблица № 22

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование										
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки						
				Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
				Первый год	Второй год	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет	Количество	
Для спортивной дисциплины «футбол»										
1.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	на обучающегося	1	-	-	-	-	-	-
2.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	на обучающегося	-	1	1	1	-	-	-
3.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1

6.1.2. Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 23

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

Таблица № 24

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- 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.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
3.	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
7.	Свитер футбольный для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Форма игровая (шорты и футболка)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

9.	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
10.	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
11.	Шорты футбольные	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
12.	Щитки футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
Для спортивной дисциплины «футбол»											
13.	Бутсы футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
Для спортивной дисциплины «футзал»											
14.	Обувь для футзала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), действует до 01.09.2028 или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

Для обеспечения эффективной работы по осуществлению учебно-тренировочного процесса и координации деятельности тренеров-преподавателей в кадровом составе организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, могут предусматриваться специалисты по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта, уровень квалификации которых установлен профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным Приказом № 237н.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий:

1. по должности «Тренер-преподаватель»:
 - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет;
2. по должности «Тренер»:
 - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) раз в два года;
 - формирование профессиональных навыков через наставничество;
 - использование современных дистанционных образовательных технологий;
 - участие в тренингах, конференциях, мастер-классах.
3. по должности «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»:
 - дополнительное профессиональное образование – программ повышения

квалификации один раз в три года;

- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- стажировка;
- использование современных дистанционных образовательных технологий (вебинаров);
- участие в тренингах, мастер-классах и образовательных мероприятиях.

6.3. Информационно-методическое обеспечение

Нормативно-правовое обеспечение

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ.
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. Утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-Р
4. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
5. Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.2018 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
6. Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
7. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
8. Указ Президента Российской Федерации «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы» от 1 июня 2012 года № 761;
9. Постановление Правительства РФ от 15.04.2014г. №295 «Об утверждении государственной программы РФ «Развитие образования» на 2013-2020 годы»;

Методическая литература

1. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных футболистов Библиотечка тренера-преподавателя. - М.: Терра- Спорт, 2006. - 369с.
2. Киселев Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения. М.: Советский спорт, 2009. 176 с.
3. Кузнецов А. А. Футбол. Настольная книга детского тренера-преподавателя. - М.: Профиздат, 2011. - 407 с.
4. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2004. - 464 с.
5. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. - М.: Человек, 2010. - 176 с.

6. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. - М.: Издательство Физическая культура, 2005. - 532 с.
7. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Методика, упражнения, психология - Псков: Псковская типография, 2003. - 267с.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 480 с.
9. Чирва Б.Г. Основные положения переноса тренированности в быстроте и точности действий с мячом в футболе// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2008. - № 3 - С. 43.
10. Швыков И.А. Футбол в школе. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2009. - 144 с.: ил. - (Спорт в школе).

Интернет-ресурсы

1. Российская государственная библиотека (г. Москва), каталог <http://www.rsl.ru>
<http://www.rsl.ru/rresl.htm>
2. Российская национальная библиотека (г. Санкт-Петербург), каталог
<http://www.nlr.ru>
<http://www.nlr.ru/poisk/rbook.htm>
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
<http://www.infosport.ru/spotlib/index.htm>
4. Научная электронная библиотека E-LIBRARY.ru. <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
5. Журнал «Теория и практика физической культуры»
<http://www.inrosport.ru/press/tpfk>
6. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
<http://www.infosport.ru/press/fkvot>
7. Журнал «Физическая культура в школе»
<http://www.shkola-press.ru>
8. Футбол
<http://www.offsport.ru>
<http://www.footballirkutsk.ru>

Пример дневника самоконтроля

Дневник самоконтроля физического состояния			
Общие	№ п/п	Показатели	Дата
	1	Оценка сна	
	2	Время сна, ч	
	3	Пульс лежа утром уд/мин.	
		Пульс стоя утром уд/мин.	
		Разница уд/мин.	
	4	АД утром, пульс	
	5	Вес, кг	
	6	Самочувствие	
	7	Настроение	
	8	Желание тренироваться	
	9	АД вечером, пульс	
	10	Аппетит	
	11	Работоспособность	
	12	Нарушение режима	
	13	Болевые ощущения	
	14	Функция желудочно-кишечного тракта	
	15	Примечания	
Тренировка	1	Время проведения	
	2	Тренировочные нагрузки	
	3	Результаты тренировки	
	4	Пульс перед тренировкой уд/мин.	
	5	Пульс после тренировки уд/мин.	
		Пульс через 5 мин после тренировки уд/мин.	
		Пульс через 30 мин после тренировки уд/мин.	
		Пульс через 1 час после тренировки уд/мин.	
	6	Потоотделение	
	7	Боли в мышцах	
	8	Оценка переносимости тренировки	
	9	Примечания	