Принята на Тренерском совете по виду спорта «футбол» КГБУ «Академия игровых видов спорта Пермского края»
Протокол № 1
17.12.2020 года

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о. директора КГБУ «СШ «Академия игровых видов спорта Пермского края»
_____ П.С.Попова

ПРОГРАММА

СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ФУТБОЛ

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «АКАДЕМИЯ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА ПЕРМСКОГО КРАЯ»

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 25 октября 2019 г. N 880.

Срок реализации программы: 10 лет

Программу подготовили:
Краев С.Г.
Ложкина Ю.В.
Генералов П.В.
Родина Т.В.

г. Пермь

2020

Содержание

1. Пояснительная записка…….…..……. 4
2. Нормативная часть…….…..……. 7
   2.1. Организация тренировочного процесса……...….. 7
   2.2. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовка……..……...…..……. 17
   2.3. Предельные тренировочные нагрузки…….……..…….. 20
   2.4. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности…….....….... 21
   2.5. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию…… 22
   2.6. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки……...……. 25
   2.7. Объем индивидуальной спортивной подготовки…… 25
   2.8. Структура годичного цикла…….……... 28
3. Методическая часть…….……... 29
   3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий и требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований……... 29
      3.1.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий….. 29
      3.1.2. Рекомендации по основным требованиям к технике безопасности…….. 32
   3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок……... 34
      3.2.1. Для этапа начальной подготовки 1-ого года обучения……. 34
      3.2.2. Для этапа начальной подготовки 2-ого года обучения……. 35
      3.2.3. Для этапа начальной подготовки 3-ого года обучения……. 36
      3.2.4. Для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-ого года обучения…….……. 37
      3.2.5. Для тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 2-ого года обучения……... 38
      3.2.6. Для тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 3-ого года обучения……. 39
      3.2.7. Для тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 4-ого года обучения……. 40
      3.2.8. Для тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 5-ого года обучения……..….... 41
      3.2.9. Для этапа совершенствования спортивного мастерства…. 42

3.2.10. Для этапа высшего спортивного мастерства……. 43
3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов…. 44
3.4. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки…….……. 44
3.4.1. Группы на этапе начальном подготовки…… 44
3.4.2. Группы на тренировочном этапе……. 45
3.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля…….…….…… 50
3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки..52
3.7. Планы применения восстановительных средств…… 54
3.8. Планы антидопинговых мероприятий……...…... 55
3.9. Планы инструкторской и судейской практики……... 62
4. Система контроля и зачетные требования…….. 63
4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта футбол……. 63
4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки…….. 70
4.3. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно- переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля…….…….. 71
4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования…….…… 72
5. Информационное обеспечение программы……. 79
6. План физкультурных мероприятий…….. 80

1. Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по виду спорта футбол (далее – Программа) краевого государственного бюджетного учреждения «Спортивная школа «Академия игровых видов спорта Пермского края» (далее – Академия) разработана в соответствии со следующими нормативно правовыми актами:

- Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре в Российской Федерации» от 04.12.2007№ 329-ФЗ;

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол, утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 25 октября 2019 г. № 880);

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

Футбол является самым массовым и наиболее популярным видом спорта. Есть футбол мужской и женский, это говорит о том, что футбол интересен всем. Игра в футбол требует разносторонней подготовки, большой выносливости, силы, скорости и ловкости, сложных и разнообразных двигательных навыков.

Огромная тяга детей, юношей, девушек к футболу позволяет использовать этот вид спорта не только как средство физического развития, но и как важный фактор воспитательного, педагогического воздействия.

В процессе занятий футболом воспитывается ряд ценных морально-волевых качеств: коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, дисциплинированность.

Круглогодичные занятия футболом способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма.

Каждый футболист должен по всем показателям соответствовать требованиям сегодняшнего дня: быть физически подготовленным, в совершенстве владеть техническими приемами, уметь взаимодействовать с партнерами по звеньям, проявлять тактическую смекалку, наносить точные удары по воротам. Именно от этих основных компонентов в первую очередь и зависит мастерство игрока.

Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям, занимающиеся футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки.

Цель программы обеспечить всестороннюю физическую подготовку, отбор спортивно-одаренных детей для подготовки футболистов высокого класса, в том числе спортивный резерв для Молодежной футбольной команды

КГБУ «СШ «Академия игровых видов спорта Пермского края», привитие ценностей здорового образа жизни.

Программа направлена на решение следующих задач:

- вовлечение детей и юношей в занятие футболом;
- пропаганда здорового образа жизни;
- организация круглогодичного тренировочного процесса в соответствии с нормативно-правовыми актами, регулирующими деятельность спортивных школ;
- осуществление взаимодействия с федеральными, краевыми и иными органами государственной власти и управления в области развития спорта и футбола в частности;
- подготовка резерва для Клуба молодежной футбольной команды КГБУ «СШ «Академия игровых видов спорта Пермского края»;
- подготовка кандидатов в юношеские сборные России по футболу, в молодежную сборную России по футболу;
- пропаганда и популяризация футбола в регионе;
- подготовка высококвалифицированных футболистов, способных осуществить профессиональную карьеру.

Тренировочный процесс в Академии ведется в соответствии с годовым тренировочным планом.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль.

Многолетняя подготовка футболистов, в соответствии с Программой, проводится на этапах спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки (НП).
2. Тренировочный этап (ТЭ).
3. Этап спортивного совершенствования (СС).
4. Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Этап начальной подготовки:

Прием лиц на этап начальной подготовки осуществляется на основании результатов индивидуального отбора. На этом этапе идет работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно-важных двигательных навыков и качеств, изучение основ правил игры в футбол, обучение основам тактики игры, расширение круга

технических приемов футбола, знакомство с общими знаниями об антидопинговых правилах. Общий срок обучения на данном этапе составляет 5 лет. В конце этапа проводится тренерская оценка игровых умений и навыков, делается первичный прогноз о наличии способностей ребенка к футболу.

Тренировочный этап подготовки (этап спортивной специализации):

К занятиям на этом этапе допускаются лица, прошедшие процедуру индивидуального отбора, либо спортсмены, прошедшие в течение не менее одного года начальную подготовку и выполнившие нормативы тестов по общей и специальной подготовленности.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) делится на периоды: начальной специализации и углубленной специализации. Общий срок обучения на данном этапе составляет 5 лет.

Основными задачами этапа начальной специализации являются гармоничное формирование организма занимающихся, укрепление здоровья, развитие физических качеств в соответствии с возрастными периодами, изучение правил игры в футбол, овладение основами техники и тактики футбола.

На этапе углубленной специализации происходит закрепление технической и расширение тактической подготовленности футболистов. На этом этапе спортсмены должны знать общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

К занятиям на этом этапе допускаются лица, прошедшие процедуру индивидуального отбора, либо спортсмены, успешно завершившие тренировочный этап и выполнившие нормативы тестов по общей и специальной подготовленности и имеющих 2 спортивный разряд. Специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей, на данном этапе позволяет достичь спортсменам высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации и субъектов Российской Федерации.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, сформированную на мотивации по повышению спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп и основывается на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности, рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется, строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания

нагрузок и одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, благоприятные для этого. Положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях. Предусматривает знание антидопинговых правил. Рациональное планирование процесса многолетней подготовки дает необходимый эффект только при наличии тщательной системы контроля за ходом подготовки.

Этап высшего спортивного мастерства:

Группы формируются из спортсменов, имеющих не ниже 1 спортивного разряда.

Цель этапа: сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижения высокого спортивного результата, повышение функциональных возможностей организма, сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, достижение максимально возможных стабильных спортивных результатов на основе индивидуализации подготовки спортсменов.

В данной Программе излагается материал для групп всех этапов подготовки. В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства совершенствование физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности спортсменов осуществляется преимущественно в условиях централизованных тренировочных сборов по индивидуальным планам, которые будут изложены отдельно.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.

Нормативная часть Программы является официальным нормативным документом, в соответствии с которым в Академии осуществляется спортивная подготовка по виду спорта «Футбол».

2.1. Организация тренировочного процесса.

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» определяются классификационными требованиями (см. Таблица 1).

В соответствии с регламентом проведения официальных спортивных мероприятий и правилам вида спорта футбол, возраст спортсмена для целей Программы определяется по году рождения на дату начала Сезона.

Каждому этапу спортивной подготовки поставлена задача с учетом возраста, возможностей и требований подготовки футболистов высокого класса. Выполнение задач предусматривает систематическое проведение:

- практических и теоретических занятий;
- выполнение тренировочного плана;
- регулярное участие в соревнованиях; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных видеозаписей и соревнований по футболу;
- прохождение инструкторской и судейской практики;
- обеспечение четкой хорошо организованной системы отбора;
- организации систематической воспитательной работы, привитие юным спортсменам спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;
- четкую организацию учебно-воспитательного процесса, использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств занимающихся;
- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации спортивно-воспитательной работы.

Таблица 1

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

В реализации данной программы большое значение имеет четкая организация всего тренировочного процесса, своевременное начало и качественное проведение занятий, строгое выполнение установленного порядка и правил проведения тренировок и соревнований, личный положительный пример тренера, высокая требовательность к себе и спортсменам, постоянная забота о лицах, проходящих спортивную подготовку.

Для перевода с одного этапа на другой спортсмены должны выполнять установленные нормативные требования программы. В случае невыполнения этих требований лица, проходящие спортивную подготовку, на следующий год

не переводятся. Такие спортсмены, кроме этапа высшего спортивного мастерства, могут продолжать обучение повторный год, но не более одного раза на данном этапе подготовки.

Для зачисления в группу спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства необходим спортивный разряд «**второй спортивный разряд**» и выполнение приемных нормативов по специальной физической и спортивной подготовке.

Для зачисления в группу спортивной подготовки на тренировочный этап (этап спортивной специализации) набираются одаренные и способные к спорту дети, и подростки, прошедшие начальный этап спортивной подготовки и выполнившие приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке.

Для зачисления в группу начальной подготовки отбираются способные к спорту дети, сдавшие приемные нормативы по общей физической подготовке, утвержденные Тренерским советом КГБУ «СШ «Академия игровых видов спорта Пермского края».

Порядок зачисления в группы спортивной подготовки, перевод из одной группы в другую определяет непосредственно сама Академия и оформляет приказом директора.

Недельный режим спортивной подготовки является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Продолжительность одного занятия на этапах начальной подготовки не должна превышать 2-х астрономических часов, на тренировочных этапах (этапах спортивной специализации) не должна превышать 3-х часов, а на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – 4 астрономических часов.

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

Чтобы лучше организовать тренерскую работу, полноценнее решать задачи воспитания, обучения и тренировки футболистов, сделать тренировочный процесс более интересным, тренер пользуется различными формами организации занятий. Основная форма организации тренировочного процесса - специальное практическое занятие. Организуются также занятия

общей и специальной физической подготовки, игровые и теоретические – лекции и беседы, просмотры видеофильмов.

Практические занятия. В тренерской работе практические занятия разделяются по своей направленности, содержанию и структуре. Различие их зависит от педагогических задач, стоящих перед тренером на том или ином этапе обучения или тренировки.

Общая задача всех практических занятий – повысить всестороннее физическое развитие и спортивное мастерство спортсмена. Каждое из занятий вместе с тем имеет и конкретные задачи.

Содержание занятий определяется задачами тренировки, технической подготовленностью их тренированности, учебными технико-тактическими задачами, стоящими перед ними.

Тренер, планируя на основе программы общий курс обучения или тренировки футболиста, последовательно вводит в занятия новый материал – для изучения или усвоенный ранее – для совершенствования. Каждое занятие, таким образом, служит частью всего курса обучения и тренировки и в тоже время представляет собой законченный процесс, в котором решается та или иная задача.

Занятия по общей и специальной физической подготовке, игровые тренировки. Эти занятия помогают более полно раскрыть функциональные возможности организма у лиц, проходящих спортивную подготовку. Развивают и совершенствуют такие физические качества как быстрота, скорость, выносливость, сила, мышление. В зависимости от календарного плана соревнований, от тех задач, которые поставлены на определенный период подготовки, тренер увеличивает или уменьшает количество этих занятий от общего объема тренировок.

Теоретические занятия.

В круг вопросов теоретических занятий входят: история развития футбола, физическая культура и спорт в России и СССР, основы гигиены спортсмена, предупреждение спортивного травматизма, основы техники и тактики футбола, основы тренировки футболиста и правила соревнований.

Теоретические занятия организуются в форме лекций или бесед.

Занятия по вопросам техники, тактики, основам тренировки и правилам соревнований организуются в соответствующие периоды тренировки, сочетаются с определенными разделами тренировочной работы. Так теоретические основы техники преподаются футболистам в форме бесед во время практических занятий. Кроме того, могут быть организованы специальные доклады и беседы по технике футбола. Основы тактики изучаются как в процессе практических занятий, так и с помощью бесед, докладов, просмотров фильмов и т.п.

Помимо занятий, предусмотренных учебным планом, имеют место лекции, доклады мастеров спорта, коллективные посещения соревнований с последующим разбором их и т.п. Все эти формы призваны содействовать закреплению полученных знаний, умений и навыков и достижению конечного результата обучения.

Федеральные стандарты спортивной подготовки устанавливают следующие требования к реализации Программы (см. Таблица 2). Данные требования носят рекомендательный характер.

Режим тренировочной работы и требования по физической подготовке.

Таблица 2

Продолжительность этапов спортивной подготовки (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Минимальное количество лиц (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки (кол-во часов в неделю)	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Требования по физической, технической и спортивной подготовке
Группы на начальной подготовке						
1	**7**	**14**	**6**	**3**	**312**	Выполнение нормативов по ОФП
2	**8**	**14**	**9**	**4**	**468**	Выполнение нормативов по ОФП
3	**9**	**14**	**8**	**4**	**468**	Выполнение нормативов по ОФП, СФП
Группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)						
1	**10**	**10**	**12**	**5**	**624**	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП
2	**11**	**10**	**12**	**5**	**624**	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП
3	**12**	**10**	**16**	**7**	**832**	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП
4	**13**	**10**	**16**	**7**	**832**	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП
5	**14**	**10**	**16**	**7**	**832**	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП
Группы на этапе совершенствования спортивного мастерства						
Без ограничений	**14**	**6**	**21**	**9**	**1092**	**2 спортивный разряд, выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП**
Группы на этапе высшего спортивного мастерства						
Без ограничений	**16**	**4**	**24**	**10**	**1248**	**1 спортивный разряд, выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП**

*для спортсменов вратарей возможно проводить совместные тренировки девушек и юношей.

Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на всех этапах спортивной подготовки, осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей и способностей к усвоению программы соответствующего года и этапа подготовки, при условии выполнения ими требований по общефизической и специальной подготовке, соответствии спортивного разряда и рейтинга по своей возрастной группе. Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе).

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта – футбол.

Таблица 3

N п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
1	Объем физической нагрузки (%), в том числе	46 - 52	46 - 52	45 - 53	58 - 64	57 - 67	49 - 57
1.1	Общая физическая подготовка (%)	46 - 52	46 - 52	36 - 40	17	9 - 11	7 - 9
1.2	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	7 - 9	35 - 39	42 - 48	30 - 34
1.3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2 - 4	6 - 8	6 - 8	12 - 14
2	Техническая подготовка (%)	46 - 52	43 - 49	35 - 39	18 - 20	9 - 11	7 - 9
3	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая,	-	1 - 2	7 - 9	11 - 13	19 - 20	28 - 31

	психологическая (%)						
4	**Инструкторская и судейская практика (%)**	**-**	**-**	**2 - 3**	**2 - 3**	**3 - 4**	**2 - 3**
5	**Медицинские и медикобиологические мероприятия (%)**	**1 - 2**	**1 - 2**	**1 - 2**	**1 - 2**	**1 - 2**	**2 - 3**
6	**Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)**	**1 - 2**	**3 - 4**	**3 - 4**	**3 - 5**	**3 - 6**	**4 - 6**

Показатели соревновательной деятельности по виду спорта – футбол

Таблица 4

Виды спортивных соревнований, игр	**Этапы и годы спортивной подготовки**					
	Этап начальной подготовки		**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**		**Этап совершенствования спортивного мастерства**	**Этап высшего спортивного мастерства**
	До года	**Свыше года**	**До двух лет**	**Свыше двух лет**		
Контрольные	**1**	**1**	**1**	**-**	**-**	**-**
Основные	**-**	**-**	**-**	**1**	**1**	**1**
Игры	**22**	**22**	**25**	**30**	**35**	**48**

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. В таблице 4 представлено рекомендуемое количество соревнований и контрольных испытаний в годичном цикле.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований.

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

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

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

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

Медицинская деятельность в спортивной школе по футболу ведется в соответствии с законодательством в области здравоохранения. Медицинское обеспечение спортсменов, проходящих спортивную подготовку, осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (приказ Минздрава России от 01.03.2016 г. № 134н «О Порядке 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)». В оказание медицинской помощи входит:

- периодические медицинские осмотры (для этапов начальной подготовки, тренировочных и групп совершенствования спортивного мастерства);
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год (для групп этапа высшего спортивного мастерства);
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в спортивную школу только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти.

Итогом обследований всех типов являются медицинские заключения. В них должны быть отражены оценки физического развития, состояния здоровья, функционального состояния и физической подготовленности обследуемых, рекомендации по режиму тренировки, показания и противопоказания, допуск к занятиям, соревнованиям, лечебные и профилактические назначения, направления (по показаниям) к врачам-специалистам.

Многолетний процесс физического воспитания и спортивной тренировки в спортивной школе ведется с учетом возрастных особенностей развития детей, уровня их подготовленности, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков, а также специфики вида спорта футбол.

Одним из основных условий высокой эффективности системы подготовки спортсменов заключается в строгом учете возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей (см. Таблица 5). Это позволяет правильно решать вопросы спортивного отбора и ориентации, выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, прогнозирования возможных достижений.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития

Таблица 5

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет									
	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост				+	+	+	+			
Мышечная масса				+	+	+	+			
Быстрота	+	+	+							
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+				
Сила				+	+	+				
Выносливость (аэробные возможности)	+	+					+	+	+	+
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+	+	
Гибкость	+	+								
Координационные способности	+	+	+	+						
Равновесие		+	+	+	+	+				

Росто-весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным.

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

Выносливость. Аэробные возможности организма, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом. Наиболее увеличивается МПК в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. Относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет. Дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200-300 м.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Координационные способности. Развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет. Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

2.3. Предельные тренировочные нагрузки.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки (см. таблицу 2). В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с групп тренировочного этапа периода углубленной специализации, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового тренировочного плана. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового тренировочного плана каждой группы был выполнен полностью.

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

В физическую подготовку входят общеразвивающие упражнения на гибкость и координацию.

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

В тактическую подготовку – упражнения на взаимодействия вдвоем, в звеньях, в линиях, игры в уменьшенных составах (5×5, 6×6).

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

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

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

В тактическую подготовку – упражнения по разучиванию новых комбинаций, игровых упражнений 3×2, 4×3, 4×2 и т.д., обычные двусторонние игры в комплексном уроке.

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

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

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

По тактической подготовке – упражнения сверхсоревновательной насыщенности: игровые упражнения со специальными заданиями (постоянное перемещение, держание своего игрока, ограниченное число касаний и т.д.), игры в уменьшенных составах на большой площадке. Специальные тренировочные и товарищеские игры в основном характеризуются большими нагрузками.

Более объективная оценка величины нагрузки возможна по тем физиологическим сдвигам, которые происходят в организме футболистов. В старших тренировочных группах и группах совершенствования спортивного мастерства рекомендуется величину нагрузки определять по пульсу. Трем уровням нагрузки соответствуют следующие пульсовые зоны:

Большая нагрузка – свыше 145 сердечных сокращений;
Средняя нагрузка – от 80 до 145 сердечных сокращений;
Малая нагрузка – до 80 сердечных сокращений.

2.4. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

Объем соревновательной деятельности представлен в Таблице 4.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам **отборочных соревнований** комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

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

- соответствие возраста и пола участника Положению (Регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта футбол;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта футбол;
- выполнение плана спортивной подготовки (индивидуального плана спортсмена и календарного плана организации);
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта и Положениями (Регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

Планируемая спортивная деятельность спортсменов Академии в рамках Программы спортивной подготовки по виду спорта футбол формируется ежегодно в форме календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на основе Единого календарного плана Министерства спорта и физической культуры Пермского края, Министерства спорта Российской Федерации и Российского Футбольного Союза.

2.5. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на этапах спортивной подготовки в Академии, соответствуют требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 25 октября 2019 г. №880, и представлены в таблицах 6 и 7.

Для выполнения государственного задания в соответствии с Программой возможно приобретение дополнительной экипировки и спортивного инвентаря,

необходимого на каждом этапе спортивной подготовки в соответствии с заявками тренеров.

Таблица 6

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров	комплект	4
2.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
3.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
4.	Насос для накачивания мячей	комплект	4
5.	Сетка для переноски мячей	штук	2
6.	Стойки для обводки	штук	20
7.	Тренажер "лесенка"	штук	4
8.	Ворота футбольные стандартные	комплект	2
9.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	1
10.	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	22
11.	Мяч футбольный	штук	22
12.	Флаги для разметки футбольного поля	штук	6

Таблица 7

№	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
1	Бутсы футбольные	пар	На занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
2	Гетры футбольные	пар	На занимающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
3	Перчатки футбольные для вратаря	пар	На занимающегося вратаря	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
4	Рейтузы для вратаря	штук	На занимающегося вратаря	-	-	1	1	1	1	1	1

5	Свитер футбольный для вратаря	штук	На занимающегося вратаря	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
6	Шорты футбольные	штук	На занимающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
7	Футболка с коротким рукавом	штук	На занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
8	Щитки футбольные	пар	На занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре, собственной или используемой на основании договорных взаимоотношений организацией, осуществляющей спортивную подготовку:

- наличие футбольного поля;
- наличие игрового зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 01.03.2016 № 134н «О Порядке 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»

Иные условия, в том числе финансового обеспечения спортивной подготовки:

- обеспечение проезда к месту проведения официальных спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения официальных спортивных мероприятий;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

2.6. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки.

Требования к составу групп представлены в Таблице 2.

2.7. Объем индивидуальной спортивной подготовки.

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

- совершенствование основных технико-тактических действий, соответствующих игровому профилю футболиста, его ведущим игровым функциям;
- совершенствование «коронных» технических приемов, за счет улучшения биомеханической структуры движения;
- совершенствование подготовительных (обманных) движений, их вариативность, создание неудобных ситуаций для соперника и выгодных позиций для себя;
- исправление недостатков в различных видах подготовки (технической, технико-тактической, физической, психологической);
- повышение надежности технико-тактических действий;
- доведение физических качеств до оптимального уровня;
- восстановление утраченных качеств и навыков.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на всех этапах спортивной подготовки в соответствии с п. 3.2. настоящей Программы.

2.8. Структура годичного цикла.

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

Рекомендуется использовать две разновидности годичных планов, которые существенно различаются по своей структуре.

Первая разновидность предназначена для использования на этапе начальной подготовки. Большой разницы в структуре нагрузок в разных частях года может не быть. Вместе с тем, на структуру нагрузок годичного плана для футболистов этого возраста влияет климатический фактор. Поэтому в теплые месяцы года, когда есть площадки с удовлетворительным травяным покрытием, объем средств технической подготовки должен быть запланирован наибольшим. В зимнее время, когда в большинстве случаев занятия проводятся в помещениях, преобладают упражнения общей физической подготовки.

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

Годовой план подготовки составляется для каждой тренировочной группы в соответствии с режимом тренировочной работы. В годовом плане детально излагается содержание тренировки с учетом поставленных задач, возраста занимающихся и их подготовленности, календаря соревнований. В планировании особенно важно учитывать режим учебы в общеобразовательной школе (динамику учебной нагрузки, экзамены, каникулы).

Каждый тренировочный год, или большой цикл тренировки, разделен на периоды: подготовительные, соревновательный и переходный, а периоды, в свою очередь, разделены на мезоциклы – 3-6 тренировки; микроциклы – тренировки. Такая система многолетней спортивной подготовки позволяет целенаправленно осуществлять тренировочный процесс, который на каждом из этапов имеет свою специфику, обусловленную, прежде всего, возрастными и индивидуальными особенностями спортсменов. Необходимо помнить, что начиная с тренировочного этапа, в годичном цикле занятий выделяются вышеперечисленные три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

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

Задача **подготовительного периода** состоит в том, чтобы обеспечивать разностороннюю физическую подготовку футболистов и на этой основе совершенствовать технико-тактическую подготовку для успешного выступления в

соревнованиях. Тренировки в этом периоде должны носить разнообразный характер, как по содержанию, так и по нагрузкам.

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

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

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

У футболистов **соревновательный период** продолжается 5-6 месяцев. Это обстоятельство вызывает определенные трудности в планировании тренировочного процесса. Рекомендуются в соревновательном периоде предусматривать промежуточный и подготовительный этапы, продолжительностью 5-6 недель. Его целесообразно проводить в спортивно-оздоровительном лагере на тренировочных сборах. Необходимо широко использовать общеподготовительные упражнения для создания специального фундамента, на котором будет поддерживаться высокий уровень подготовленности до конца периода.

Физическая подготовка в этом периоде направлена на обеспечение ее наивысшего уровня и удержании на протяжении всего соревновательного периода. Техническая подготовка – на совершенствование ранее изученных приемов, умение применять их в соревнованиях, в различных игровых условиях. Тактическая подготовка должна создавать высокий уровень тактического мышления игроков в различных ситуациях, их взаимопонимание в звеньях, линиях, овладение различными тактическими комбинациями.

Переходный период начинается по окончании соревнований. В этом периоде осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема и интенсивности к менее интенсивным нагрузкам. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание физической подготовленности. Основными средствами являются пробежки в лесу, баскетбол,

плавание, лыжи, теннис, волейбол, подвижные игры и другие физические упражнения. Кроме того, решаются задачи устранения недостатков в технической и тактической подготовленности, отмеченные в процессе соревнований.

Активное занятие физическими упражнениями позволяет избежать резкого снижения спортивной формы. В этом периоде футболисты должны пройти курс диспансеризации, если необходимо, лечения и профилактику.

Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла (см. Таблицу 8).

Таблица 8

Подготовительный период		Соревновательный период	Переходный период
Обще-подготовительный	Специально-подготовительный		
Январь	Февраль - Март	Апрель - Октябрь	Ноябрь-Декабрь

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения, организацию и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля, содержит программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки, рекомендации по организации психологической подготовки, планы применения восстановительных средств, планы антидопинговых мероприятий, планы инструкторской и судейской практики.

3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий и требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.

Тренировочный процесс в Академии осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

3.1.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Планирование и проведение тренировочных занятий осуществляется в Академии на основе современной методики тренировки, направленной на освоение

футболистами высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития.

Решение поставленных задач предусматривает:

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

Основными формами тренировочного процесса в Академии являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные спортивные мероприятия, тренировочные и товарищеские игры, восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящим спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса.

Виды тренировочных сборов и их предельная продолжительность по этапам спортивной подготовке представлена в Таблице 9.

Таблица 9

№ п/п	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников тренировочных сборов
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные сборы						
1.1	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	По подготовке к чемпионатам, кубкам и первенствам России	-	14	18	21	
1.3	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1	По общей физической или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.2	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней			Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку

2.3	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 раз в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.5	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление(для зачисления в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта

3.1.2 Рекомендации по основным требованиям к технике безопасности.

<u>Общие требования безопасности.</u>

1. К занятиям по футболу допускаются обучающиеся с 7 и старше, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья для занятий футболом.
2. При проведении занятий по футболу соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
3. При проведении занятий возможно воздействие на лиц, проходящих спортивную подготовку следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений с неисправным спортивным оборудованием (снарядами, инвентарем), а также при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при выполнении упражнений без соответствующей экипировки;

- травмы при падении на скользком или твердом покрытии.

4. В спортивном зале должна быть аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

5. При проведении занятий по футболу в спортивном зале соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации Академии. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом директору Академии.

7. В процессе занятий лица, проходящие спортивную подготовку должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

8. Лица, проходящие спортивную подготовку, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот.

3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на поле или спортивной площадке.

4. Провести разминку, если занятия в спортивном зале, тщательно его проветрить.

Требования безопасности во время занятий.

1. Для защиты лица и других частей тела проверить наличие каждого элемента экипировки.

2. Не допускать выполнение упражнения без тренера, а также без страховки.

3. Обеспечить чистоту, исправность и своевременность применения экипировки.

4. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера.

5. Строго выполнять правила проведения игры.

6. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

7. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

8. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера.

9. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

Требования безопасности по окончании занятий.

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

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

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

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

3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать спортсменов 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.

3.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

3.2.1 Для этапа начальной подготовки 1-ого года обучения.

Таблица 10

№ п/п	Разделы подготовки	Месяц											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	**Теория**	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		1
2	**Практика**	18	17	18	17	18	17	17	17	17	16	12	13
2.1	Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3
2.2	Специальная физическая подготовка	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1
2.3	Техническая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	5	5
2.4	Технико-тактическая подготовка (интегральная подготовка)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4
3	**Врачебный и медицинский контроль**	2								2			
3.1	Прохождение медицинского осмотра	2								2			
4	**Восстановительные мероприятия**				1			1					
5	**Тактическая и психологическая подготовка**	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
6	**Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика**	3	5	3	4	3	4	4		2	2		
7	**Сдача контрольных нормативов**	1								1			
Итого часов:		**27**	**25**	**24**	**25**	**24**	**24**	**25**	**20**	**25**	**19**	**12**	**14**
Всего часов тренировочной и соревновательной деятельности		**264** (количество часов может варьироваться в связи с отпуском тренера и должно быть отведено на выполнение индивидуального плана)											
Индивидуальный план (задание)		**48**											
ИТОГО:		**312**											

3.2.2 Для этапа начальной подготовки 2-ого года обучения.

Таблица 11

№ п/п	Разделы подготовки	Месяц											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	**Теория**	3	3	2	2	3	2	2	2	2	1		2
2	**Практика**	26	26	26	26	26	26	26	26	26	25	17	20
2.1	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	4
2.2	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	3
2.3	Техническая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
2.4	Технико-тактическая подготовка (интегральная подготовка)	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	4	4
3	**Врачебный и медицинский контроль**			4						4			
3.1	Прохождение медицинского осмотра			4						4			
4	**Восстановительные мероприятия**				1		1	1			1		
5	**Тактическая и психологическая подготовка**	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1		1
6	**Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика**	5	5	5	5	5	5	5		4	4		
7	**Сдача контрольных нормативов**	1								1			
Итого часов:		**37**	**36**	**39**	**36**	**36**	**36**	**36**	**30**	**38**	**32**	**17**	**23**
Всего часов тренировочной и соревновательной деятельности		**396** (количество часов может варьироваться в связи с отпуском тренера и должно быть отведено на выполнение индивидуального плана)											
Индивидуальный план (задание)		**72**											
ИТОГО:		**468**											

3.2.3 Для этапа начальной подготовки 3-ого года обучения.

Таблица 12

№ п/п	Разделы подготовки	Месяц											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	**Теория**	3	3	2	2	3	2	2	2	2	1		2
2	**Практика**	26	26	26	26	26	26	26	26	26	25	17	20
2.1	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	4
2.2	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	3
2.3	Техническая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
2.4	Технико-тактическая подготовка (интегральная подготовка)	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	4	4
3	**Врачебный и медицинский контроль**			4						4			
3.1	Прохождение медицинского осмотра			4						4			
4	**Восстановительные мероприятия**				1		1	1			1		
5	**Тактическая и психологическая подготовка**	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1		1
6	**Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика**	5	5	5	5	5	5	5		4	4		
7	**Сдача контрольных нормативов**	1								1			
Итого часов:		**37**	**36**	**39**	**36**	**36**	**36**	**36**	**30**	**38**	**32**	**17**	**23**
Всего часов тренировочной и соревновательной деятельности		**396** (количество часов может варьироваться в связи с отпуском тренера и должно быть отведено на выполнение индивидуального плана)											
Индивидуальный план (задание)		**72**											
ИТОГО:		**468**											

3.2.4 Для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-ого года обучения.

Таблица 13

№ п/п	Разделы подготовки	Месяц											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	**Теория**	2	2	2	2	3	2	3	2	2	1		2
2	**Практика**	35	35	35	35	35	35	35	35	34	32	26	28
2.1	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	6	5	6
2.2	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4
2.3	Техническая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	7	8
2.4	Технико-тактическая подготовка (интегральная подготовка)	13	13	13	13	13	13	13	13	12	12	10	10
3	**Врачебный и медицинский контроль**			4						4			
3.1	Прохождение медицинского осмотра			4						4			
4	**Восстановительные мероприятия**		1		1	1	1	1			1		
5	**Тактическая и психологическая подготовка**	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		3
6	**Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика**	6	6	6	6	6	6	6		6	6		
7	**Сдача контрольных нормативов**	1	1						1	1			
Итого часов:		**47**	**48**	**50**	**47**	**48**	**47**	**48**	**41**	**50**	**43**	**26**	**33**
Всего часов тренировочной и соревновательной деятельности		**528**											
Индивидуальный план (задание)		**96**											
ИТОГО:		**624**											

3.2.5 Для тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 2-ого года обучения.

Таблица 14

№ п/п	Разделы подготовки	Месяц											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	**Теория**	2	2	2	2	3	2	3	2	2	1		2
2	**Практика**	35	35	35	35	35	35	35	35	34	32	26	28
2.1	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	6	5	6
2.2	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4
2.3	Техническая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	7	8
2.4	Технико-тактическая подготовка (интегральная подготовка)	13	13	13	13	13	13	13	13	12	12	10	10
3	**Врачебный и медицинский контроль**			4						4			
3.1	Прохождение медицинского осмотра			4						4			
4	**Восстановительные мероприятия**		1		1	1	1	1			1		
5	**Тактическая и психологическая подготовка**	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		3
6	**Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика**	6	6	6	6	6	6	6		6	6		
7	**Сдача контрольных нормативов**	1	1						1	1			
Итого часов:		**47**	**48**	**50**	**47**	**48**	**47**	**48**	**41**	**50**	**43**	**26**	**33**
Всего часов тренировочной и соревновательной деятельности		**528**											
Индивидуальный план (задание)		**96**											
ИТОГО:		**624**											

3.2.6 Для тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 3-ого года обучения.

Таблица 15

№ п/п	Разделы подготовки	Месяц											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	**Теория**	3	2	3	2	2	1	3	3	1	2	3	3
2	**Практика**	42	41	42	42	42	41	42	42	42	40	44	46
2.1	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	5	6	6	6	5	7	7
2.2	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
2.3	Техническая подготовка	9	8	9	9	9	9	9	9	9	8	9	9
2.4	Технико-тактическая подготовка (интегральная подготовка)	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25	26
3	**Врачебный и медицинский контроль**			2	2					2	2		
3.1	Прохождение медицинского осмотра			2	2					2	2		
4	**Восстановительные мероприятия**		1		1	1	1	1		1	1		
5	**Тактическая и психологическая подготовка**	7	7	6	6	7	7	7	7	6	7	8	7
6	**Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика**	8	9	7	7	6	8	9	8	8	8	8	4
7	**Сдача контрольных нормативов**	2	2						2	2			
Итого часов:		**62**	**62**	**60**	**60**	**60**	**58**	**62**	**62**	**62**	**60**	**60**	**60**
Всего часов тренировочной и соревновательной деятельности		**728** Количество часов может варьироваться в связи с отпуском тренера и должно быть отведено на выполнение индивидуального плана											
Индивидуальный план (задание)		**104**											
ИТОГО:		**832**											

3.2.7 Для тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 4-ого года обучения.

Таблица 16

№ п/п	Разделы подготовки	Месяц											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	**Теория**	3	2	3	2	2	1	3	3	1	2	3	3
2	**Практика**	42	41	42	42	42	41	42	42	42	40	44	46
2.1	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	5	6	6	6	5	7	7
2.2	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
2.3	Техническая подготовка	9	8	9	9	9	9	9	9	9	8	9	9
2.4	Технико-тактическая подготовка (интегральная подготовка)	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25	26
3	**Врачебный и медицинский контроль**			2	2					2	2		
3.1	Прохождение медицинского осмотра			2	2					2	2		
4	**Восстановительные мероприятия**		1		1	1	1	1		1	1		
5	**Тактическая и психологическая подготовка**	7	7	6	6	7	7	7	7	6	7	8	7
6	**Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика**	8	9	7	7	6	8	9	8	8	8	8	4
7	**Сдача контрольных нормативов**	2	2						2	2			
Итого часов:		**62**	**62**	**60**	**60**	**60**	**58**	**62**	**62**	**62**	**60**	**60**	**60**
Всего часов тренировочной и соревновательной деятельности		**728** Количество часов может варьироваться в связи с отпуском тренера и должно быть отведено на выполнение индивидуального плана											
Индивидуальный план (задание)		**104**											
ИТОГО:		**832**											

3.2.8 Для тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 5-ого года обучения.

Таблица 17

№ п/п	Разделы подготовки	Месяц											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	**Теория**	3	2	3	2	2	1	3	3	1	2	3	3
2	**Практика**	42	41	42	42	42	41	42	42	42	40	44	46
2.1	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	5	6	6	6	5	7	7
2.2	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
2.3	Техническая подготовка	9	8	9	9	9	9	9	9	9	8	9	9
2.4	Технико-тактическая подготовка (интегральная подготовка)	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25	26
3	**Врачебный и медицинский контроль**			2	2					2	2		
3.1	Прохождение медицинского осмотра			2	2					2	2		
4	**Восстановительные мероприятия**		1		1	1	1	1		1	1		
5	**Тактическая и психологическая подготовка**	7	7	6	6	7	7	7	7	6	7	8	7
6	**Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика**	8	9	7	7	6	8	9	8	8	8	8	4
7	**Сдача контрольных нормативов**	2	2						2	2			
Итого часов:		**62**	**62**	**60**	**60**	**60**	**58**	**62**	**62**	**62**	**60**	**60**	**60**
Всего часов тренировочной и соревновательной деятельности		**728** Количество часов может варьироваться в связи с отпуском тренера и должно быть отведено на выполнение индивидуального плана											
Индивидуальный план (задание)		**104**											
ИТОГО:		**832**											

3.2.9 Для этапа совершенствования спортивного мастерства.

Таблица 18

№ п/п	Разделы подготовки	Месяц											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	**Теория**	4	3	3	4	4	3	4	3	4	1		2
2	**Практика**	67	67	69	68	70	68	69	65	65	65	57	59
2.1	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
2.2	Специальная физическая подготовка	33	32	33	32	34	33	35	34	33	34	30	30
2.3	Техническая подготовка	9	9	10	10	10	8	8	8	8	8	8	9
2.4	Технико-тактическая подготовка (интегральная подготовка)	17	18	18	18	18	19	18	15	16	15	11	12
3	**Врачебный и медицинский контроль**			2		2		2		2			2
3.1	Прохождение медицинского осмотра			2		2		2		2			2
4	**Восстановительные мероприятия**	2	1		1	1	1	1		1	1		
5	**Тактическая и психологическая подготовка**	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7		
6	**Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика**	6	8	7	4	4	4	6	6	7	7		
7	**Сдача контрольных нормативов**	2							2	2			2
Итого часов:		**88**	**86**	**88**	**84**	**88**	**83**	**89**	**83**	**88**	**81**	**57**	**65**
Всего часов тренировочной и соревновательной деятельности		**980**											
Индивидуальный план (задание)		**112**											
ИТОГО:		**1092**											

3.2.10 Для этапа высшего спортивного мастерства

Таблица 19

№ п/п	Разделы подготовки	Месяц											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	**Теория**	7	7	9	11	11	11	11	7	7	7	7	7
2	**Практика**	49	49	49	49	49	54	54	49	49	49	49	49
2.1	Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
2.2	Специальная физическая подготовка	23	23	23	23	23	28	28	23	23	23	23	23
2.3	Техническая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
2.4	Технико-тактическая подготовка (интегральная подготовка)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
3	**Врачебный и медицинский контроль**	4	4						4	4			
3.1	Прохождение медицинского осмотра	4	4						4	4			
4	**Восстановительные мероприятия**	8	8	12	16	16	11	11	8	8	10	10	10
5	**Тактическая и психологическая подготовка**	8	8	7	9	9	9	9	8	8	10	10	10
6	**Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика**	16	16	5	5	5	5	5	16	16	16	16	16
7	**Сдача контрольных нормативов**			6									
Итого часов:		**92**	**92**	**88**	**90**	**90**	**90**	**90**	**92**	**92**	**92**	**92**	**92**
Всего часов тренировочной и соревновательной деятельности		**1102**											
Индивидуальный план (задание)		**146**											
ИТОГО:		**1248**											

3.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Подготовка квалифицированных спортсменов в футболе - сложный, многофакторный, трудоемкий и длительный процесс. Поэтому планирование спортивных результатов (достижений) в этом виде спорта носит вероятностный характер. Общие же рекомендации по планированию спортивных результатов можно представить следующим образом:

- выполнение юношеского разряда: после трех лет спортивной подготовки;
- выполнение массового спортивного разряда: после пяти лет спортивной подготовки;
- выполнение второго спортивного разряда: после восьми лет спортивной подготовки;
- выполнение первого спортивного разряда: после девяти лет спортивной подготовки.

План спортивных результатов составляется Тренерским советом по виду спорта «футбол» и утверждается заведующим отделения «футбол».

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

3.4.1 Группы на этапе начальном подготовки.

1-3-й год обучения

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СССР.

Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармонического развития. Физкультурный комплекс ГТО – основа разносторонней подготовки юного футболиста.

КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О ВОЗНИКНОВЕНИИ И РАЗВИТИИ МИРОВОГО ФУТБОЛА.

Историческое возникновение футбола. Футбол в XVII-XVIII, XIX-XX веке.

РАЗВИТИЕ ФУТБОЛА В СССР.

Возникновение футбола в РФ. Развитие массового юношеского футбола в РФ. Основные соревнования, проводимые для подростков и юношей по футболу. Лучшие российские игроки.

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ И НАВЫКИ, ЗАКАЛИВАНИЕ. РЕЖИМ И ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ.

Общее понятие о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима

дня для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу. Гигиенические требования к личному снаряжению футболиста, спортивной одежде и обуви. Закаливание и его сущность. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Питание и его значение.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Понятие о спортивной технике. Всестороннее владение всеми приемами техники футбола – основа спортивного мастерства. Характеристика основных технических приемов футбола.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Понятие об индивидуальной и групповой тактике. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Целесообразность и особенности применения основных технических приемов в различных ситуациях с разными игроками. Групповая тактика, ее понятие и содержание. Групповые взаимодействия как средство решения общей тактической задачи командной игры. Пас мяча – основное средство решения тактических задач. Тактика игры вратаря: выбор места, взаимодействия с партнерами.

ПРАВИЛА ИГРЫ.

Изучение элементарных правил игры. Права и обязанности игроков.

УСТАНОВКА ПЕРЕД ИГРАМИ И РАЗБОР ПРОВЕДЕННЫХ ИГР.

Установка перед играми и разбор игр с использованием схем, макетов.

МЕСТА ЗАНЯТИЙ, ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ.

Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по футболу. Оборудование площадки. Тренировочный городок для занятий по технике и атлетической подготовке. Оборудование тренировочного городка. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

3.4.2 Группы на тренировочном этапе 1-2 годов обучения.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ.

Влияние физической нагрузки на психофизиологические особенности игрока.

Высокоинтенсивные тренировочные и соревновательные нагрузки. Реакция организма на получение нагрузки. Потребление кислорода и величина энергозатрат футболиста в тренировочной и соревновательной деятельности.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФУТБОЛИСТА.

Факторы, влияющие на психологические особенности деятельности футболиста.

Напряженность соревновательной деятельности.

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ И НАВЫКИ, ЗАКАЛИВАНИЕ, РЕЖИМ И ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ.

Общее понятие о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима дня для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу. Гигиенические требования к личному снаряжению футболиста, спортивной одежде и обуви. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Питание и его значение.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ФУТБОЛОМ.

Разминка. Подготовка и реакция организма к физическим нагрузкам в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Виды травматизма. Контроль и способы предотвращения. Понятия о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой до врачебной помощи.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ И СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Дневник самоконтроля. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомление и переутомление. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Понятие о спортивной технике. Всестороннее владение всеми приемами техники футбола – основа спортивного мастерства. Характеристика основных технических приемов в футболе.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Понятие об индивидуальной и групповой тактике. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Целесообразность и особенности применения основных технических приемов в различных ситуациях с разными игроками. Групповая тактика, ее понятие и содержание. Групповые взаимодействия как средство решения общей тактической задачи командной игры. Пас мяча – основное средство решения тактических задач. Тактика игры вратаря: выбор места, взаимодействия с партнерами.

ПРАВИЛА ИГРЫ.

Роль соревнований в спортивной подготовке футболистов. Виды соревнований. Положения о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Методика судейства. Состав судейской коллегии. Обязанности судей и игроков. Судейская терминология.

ПРОСМОТР ВИДЕОЗАПИСЕЙ, КИНОКОЛЬЦОВОК, ИГР КОМАНД МАСТЕРОВ ИСТАРШИХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП, УЧЕБНЫХ ФИЛЬМОВ.

Целенаправленный просмотр под руководством и с комментариями тренера.

МЕСТА ЗАНЯТИЙ, ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ.

Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по футболу. Оборудование площадки. Тренировочный городок для занятий по технике и атлетической подготовке. Оборудование тренировочного городка. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

Инвентарь защитного действия (щитки, наколенники, голеностопники, налокотники для вратарей и т.д.). Инвентарь для обеспечения эффективного учебно-тренировочного и соревновательного процесса (спортивная форма, мячи, бутсы, тренажеры для развития физических качеств и специальной подготовки). Усовершенствование спортивного инвентаря (уменьшения веса бутс, увеличение скорости полета мяча и т.д.)

КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В ФУТБОЛЕ.

Система тестирования и ее показатели. Соответствие стандартизированной методике измерений результатов в тестах. Надежность и информативность тестов. Вид контроля. Система оценок.

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ.

Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления.

3-5 годов обучения.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ.

Влияние физической нагрузки на психофизиологические особенности игрока.

Высокоинтенсивные тренировочные и соревновательные нагрузки. Реакция организма на получение нагрузки. Потребление кислорода и величина энергозатрат футболиста в тренировочной и соревновательной деятельности.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФУТБОЛИСТА.

Факторы, влияющие на психологические особенности деятельности футболиста.

Напряженность соревновательной деятельности. Необходимость высокой помехоустойчивости по отношению к различным раздражителям.

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ И НАВЫКИ, ЗАКАЛИВАНИЕ. РЕЖИМ И ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ.

Общее понятие о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима дня для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу. Гигиенические требования к личному снаряжению футболиста, спортивной одежде и обуви. Закаливание и его сущность. Роль закаливания при занятиях футболом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Питание и его значение.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Понятие о спортивной технике. Всестороннее владение всеми приемами техники футбола – основа спортивного мастерства. Характеристика основных технических приемов футбола.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Понятие об индивидуальной и групповой тактике. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры, Целесообразность и особенности применения основных технических приемов в различных ситуациях с разными игроками. Групповая тактика, ее понятие и содержание. Групповые взаимодействия как средство решения общей тактической задачи командной игры. Пас мяча – основное средство решения тактических задач. Тактика игры вратаря: выбор места, взаимодействия с партнерами.

ПРАВИЛА ИГРЫ

Виды соревнований. Положения о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Методика судейства. Состав судейской коллегии.

Обязанности судей и игроков. Судейская терминология. Права и обязанности игроков.

МЕСТА ЗАНЯТИЙ, ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ.

Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по футболу.

Оборудование площадки. Уход за полем. Тренировочный городок для занятий по технико-атлетической подготовке. Оборудование тренировочного городка. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ.

Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, ФИЗИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА.

Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического исследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность футболиста. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов учебно-тренировочной группы в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятие переутомления и перенапряжения организма.

ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ФУТБОЛЕ.

Годовой план. Подготовительный период. Соревновательный период. Переходный период. Этапное планирование. Текущее планирование. Оперативное планирование.

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

Спортивная подготовка предусматривает регулярный врачебно-педагогический контроль, реализуемый посредством наблюдений врача в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов и соревнований. Врачебно-педагогический контроль включает:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
- оценку воздействия занятий, тренировок, соревнований на организм занимающихся;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви занимающихся;
- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил безопасности.

Важнейшей задачей врачебно-педагогического контроля является оказание помощи тренерам в постановке тренировочного процесса. Анализируя и обобщая свои наблюдения, врач может помочь тренеру полнее раскрыть функциональные возможности отдельных спортсменов и подсказать наиболее верные и быстрые пути и средства для повышения их спортивно-технических результатов. Для решения этих вопросов врачу необходимо:

- периодически сопоставлять результаты медицинских обследований с данными педагогических наблюдений;
- систематически вместе с тренерами анализировать правильность избранных методов тренировок;
- вместе с тренерами регулярно обсуждать результаты отдельных занятий и итоги тренировок за определенный период времени;
- обсуждать и уточнять вместе с тренерами индивидуальные планы тренировок, особенно тогда, когда длительные занятия не достигают намеченных целей;
- изучать условия внешней среды, в которых проводят тренировки, добиваясь ее оздоровления и соответствия задачам тренировочных занятий;
- помогать тренерам повышать специальные знания в области медицины, анатомии, физиологии, гигиены.

Врачебно-педагогические наблюдения помогают врачу расширить свои представления о состоянии здоровья спортсменов, степени их тренированности, характере тренировочных занятий; все это значительно сближает врача тренера в осуществлении стоящих перед ними общих задач. Принципиальным положением

врачебного контроля является то, что к физическим нагрузкам и соревнованиям допускаются только здоровые люди.

Психологический контроль связан с изучением особенностей личности спортсменов, его психического состояния и подготовленности, общего микроклимата в тренировочной группе и условий тренировочной и соревновательной деятельности.

Центральной проблемой психологического контроля является диагностика и оценка психического состояния спортсмена. К простым методам исследования относятся оценка субъективных ощущений, визуальные наблюдения за внешними признаками утомления, определение ЧСС, ЧД и АД, измерение массы тела, мощности вдоха и выдоха, ортостатическая проба, оценка сухожильных рефлексов, простейшие методики исследования нервной и нервно-мышечной систем и опорно-двигательного аппарата, самооценочные опросники, анкеты, шкалы.

Поскольку психологическая подготовленность спортсменов постоянно изменяется, она подлежит количественной и качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. В процессе контроля психической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях в различных видах спорта;
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в связи со спецификой видов спорта и различных соревновательных ситуаций;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований;
- степень совершенства различных восприятий параметров движений, способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность анализаторной деятельности, сенсомоторных реакций, пространственно-временной антиципации, способность формирования опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), количественный и качественный состав которых отражает произошедшие функциональные изменения. Поэтому в спорте наряду с врачебным, педагогическим, психологическим контролем используется биохимический контроль функционального состояния спортсмена. Он

осуществляется специалистами в лабораторных условиях. Углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год, в начале подготовительного периода и перед основным соревновательным периодом. Оценивается общее состояние здоровья и физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей. По этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы спортивной подготовки, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению и мерам повышения витаминной обеспеченности. Профессиональное грамотное использование в процессе многолетней подготовки, всех видов контроля помогает следить за динамикой состояния здоровья, физического и психологического развития спортсмена. Самый доступный способ контроля физиологических сдвигов в организме при выполнении физической нагрузки является ЧСС. Сопоставляя характер нагрузки с изменением частоты пульса, определяют реакцию организма в любой момент занятия. Если использовать методику графической регистрации, то можно получить запись физиологической кривой всего занятия.

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.

Психологической подготовкой называют процесс, в ходе которого происходит формирование личностных и профессиональных качеств футболистов. Именно поэтому психологическая подготовка спортсменов - неотъемлемая часть многолетней спортивной подготовки, задачами которой является формирование психической устойчивости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

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

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

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

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирован» соревновательной и тренировочной деятельности.

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

Выделяют несколько основных направлений в психологической подготовке:

1) воспитание личностных (любовь к спорту и футболу, патриотизм) и волевых качеств (смелость, решительность, умение играть с любым соперником и в трудных условиях, выдержка и т.п.). Так постепенно формируется характер игрока, который в значительной степени будет определять результативность его соревновательной деятельности;

2) развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание, восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования и т.д.

3) формирование из группы игроков сплоченной команды, способной решать поставленные перед ней задачи.

Важными моментами психологической подготовки является воспитание способности управлять эмоциями и умений готовиться к соревновательной игре.

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

Психологи установили, что выдающиеся спортсмены характеризуются следующими качествами:

- уверенностью;
- способностью ставить перед собой цель, знать, как ее достигнуть и в конце концов добиваться этого;
- стремлением к совершенству и уверенностью в том, что совершенству нет предела;
- способностью сохранять спокойствие в критических ситуациях;
- умением сотрудничать с тренером и с партнерами;
- истинным профессионализмом;
- быть генератором создания «командного духа»;
- способностью концентрироваться на игре и не обращать внимания на отрицательные внешние воздействия;
- готовностью выполнить большие нагрузки;
- умением быстро анализировать и преодолевать неудачи, бороться с трудностями;
- стремлением жить в положительных эмоциях и создавать для этого свой «ритуал». Этот ритуал передается от игрока к игроку и включает в себя установку на то, что можно делать в команде и что нежелательно.

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

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

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

3.7. Планы применения восстановительных средств.

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

Педагогические средства следует считать наиболее действенными, поскольку, какие бы эффективными медико-биологические и психологические средства не были бы, они могут рассматриваться только как вспомогательные, содействующие ускорению восстановления и повышению спортивных результатов только при рациональном построении тренировки.

Педагогические средства восстановления базируются на грамотной организации и построении тренировочного процесса и включают:

- рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма занимающихся:
- рациональное сочетание общих и специальных средств;
- оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макро-циклов;
- широкое использование переключений деятельности спортсмена;
- введение восстановительных микроциклов;
- рациональное построение общего режима жизни;
- правильное построение отдельного тренировочного занятия;
- создание эмоционального фона тренировки;
- грамотно подобранное содержание разминки и заключительной части занятия;
- использование активного отдыха и расслабления.

К психологическим средствам восстановления относят:

- психотерапию (отдых, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения);
- психопрофилактику (психорегулирующая тренировка: индивидуальная и коллективная);
- психогигиену (разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций).

Среди современных психологических средств следует выделить психическую саморегуляцию – воздействие спортсмена на самого себя с помощью слов и соответствующих мысленных образов по двум направлениям:

самоубеждение и самовнушение, а также воздействие музыки и цветомузыки. Однако, эти средства очень индивидуальны.

Медико-биологические средства восстановления включают:

- гигиенические (рациональный режим дня, полноценный сон и отдых, состояние одежды, оборудования, инвентаря);
- физические (массаж, баня, гидропроцедуры, электропроцедуры, световое облучение, гипероксия, магнитотерапия, ультразвук, лазер, фонофорез и др.);
- сбалансированное по составу, энергии, соответствующее характеру нагрузки, климатическим и погодным условиям питание;
- фармакологические (энергетики, вещества пластического действия, витамины и минеральные вещества, адаптогены, гепатопротекторы, вещества, стимулирующие кроветворение, иммунокорректоры, антиоксиданты, согревающие, обезболивающие и противовоспалительные процедуры).

Тактика применения восстановительных средств зависит от режима тренировочных занятий. Для обеспечения срочного восстановительного эффекта необходимо соблюдать следующие требования:

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

3.8. Планы антидопинговых мероприятий.

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 допингконтроля 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 антидопинговых мероприятий

Таблица 20

Этап подго-товки	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап НП	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) к рекомендациям РАА «РУСАДА» от 08.10.2021г.) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценность спорта. Честная игра»	Ответствен-ный за антидопин-говое обеспечение в Пермском крае	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Пермском крае
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	«Запрещен ный список»	Тренер	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервис по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).

					Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2)
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответствен-ный за антидопин-говое обеспечение в Пермском крае, РУСАДА	По назначе нию	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Онлайн-курс по ценностям чистого спорта – 7-12 лет; Антидопин говый онлайн-курс – с 13 лет	Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирова ния антидопинг овой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3 и №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопин-говых правил», «Роль тренера и	Ответствен-ный за антидопин-говое обеспечение в Пермском крае, РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Пермском крае

		родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»			
Этап ТЭ	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное оставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Онлайн-курс по ценностям чистого спорта – 7-12 лет; Антидопинговый онлайн-курс с 13 лет	Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Пермском крае, РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	4. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Пермском крае, РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Пермском крае
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:

					http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №5 и №6). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото
Этап СС, Этап ВСМ	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Антидо-пинговый онлайн-курс	Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопин-говых правил» «Процеду-ра допинг-контроля» Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответствен-ный за антидопин-говое обеспечение в Пермском крае, РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Пермском крае

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.

Определение 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 расследований, 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.

3.9. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения спортивной работы и судейства соревнований.

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

Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

В содержание спортивной работы входит освоение следующих умений и навыков:

- знание терминологии, принятой в футболе;
- подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
- умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры;
- определить ошибку при выполнении технического элемента и указать пути ее исправления;
- составить комплекс упражнений по проведению разминки;

- составить конспект занятия и провести его со спортсменами младших групп под наблюдением тренера.

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

- оставить простейшее положение о проведении соревнований по футболу;
- умение вести судейскую документацию;
- участвовать в судействе тренировочных игр совместно с тренером;
- судейство тренировочных игр в качестве помощника и главного судьи в поле;
- участвовать в судействе официальных игр в составе судейской бригады.

Для того чтобы спортсмены смогли получить звание «судья по футболу III категории» на этапе совершенствования спортивного совершенствования следует провести семинар по подготовке общественных тренеров и судей. Участники семинара сдают экзамен по теории и практике, который оформляется соответствующим протоколом.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

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

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта футбол отражены в Таблице 21.

Таблица 21

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	3
Координация	2
Гибкость	1

Условные обозначения: 3 – значительное влияние, 2 – среднее влияние, 1 – незначительное влияние.

Развитие скоростных способностей.

Скорость - это способность выполнять двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени. Проявления этого физического качества многообразны. Различаются элементарные и комплексные формы таких проявлений. К элементарным формам относятся быстрота реакции,

скорость одиночного движения, частота (темп) движений, быстрота начала движений. К комплексным формам проявления данного физического качества относятся: скорость старта в простой и сложной ситуациях, скорость стартового разгона, абсолютная (пиковая) скорость, скорость рывково-тормозных действий, скорость выполнения технического приема, скорость переключения от одного действия к другому.

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

Футболу, отличающемуся постоянной и внезапной сменой игровых ситуаций, присущи комплексные формы проявления скорости, основным методом развития которых является повторное выполнение циклических упражнений с предельной и близко-предельной частотой. Таким упражнением является бег на короткие дистанции в виде повторных ускорений, рекомендуется постепенно, плавно наращивать скорость и увеличивать амплитуду движений, доводя их до максимальных. Большое внимание в тренировке скорости футболистов должно уделяться выполнению упражнений в облегченных условиях (например, бег под уклон, бег за лидером и т.п.). В таких упражнениях занимающийся старается с разгона перейти временно установившийся у него скоростной предел и, хотя бы на небольшом расстоянии достичь еще большей скорости.

Таким образом, основой методики развития скорости являются беговые упражнения, выполняемые с максимальной предельной интенсивностью в течение не более 15 с. Перед тем как выполнять такие упражнения, рекомендуется провести разминку длительностью не менее 15-20 мин. Мышцы футболистов должны быть разогреты, т.к. в противном случае может произойти разрыв мышц, связок, вызывающий у занимающихся сильные болевые ощущения. Упражнения с преимущественной направленностью на развитие скорости рекомендуется включать в начало основной части тренировочного занятия, пока нет накопившихся следов неполного восстановления от предшествующих нагрузок.

В целом объем тренировок, направленных на развитие скорости футболистов, не должен быть очень большим. Дозировка должна определяться длительностью или же количеством повторений упражнений. Ориентировочная дозировка для одного упражнения может быть таковой: серия из 5-7 ускорений с интервалами для отдыха между сериями. Причем интервалы отдыха должны быть такими, чтобы последующее упражнение выполнялось при оптимальной работоспособности, позволяющей полностью проявить достигнутый ранее уровень скорости.

Развитие выносливости.

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

Мерилом выносливости является время, в течение которого игрок способен поддержать заданную интенсивность. Чтобы правильно подойти к методике развития выносливости, в первую очередь рекомендуется принимать во внимание характер игровой деятельности в футболе, а также той нагрузки, которая приходится на долю игроков в матче. Как известно, деятельность игрока в футболе характеризуется, с одной стороны, кратковременной работой максимальной интенсивности до 3-8 с (рывки, ускорения, прыжки, единоборства и т.п.), а с другой - умеренной работой в отдельные периоды игры.

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

Для развития общей выносливости у футболистов рекомендуется использовать кросс с ходьбой, бег на средние и длинные дистанции, плавание, бег на лыжах, которые должны выполняться в относительно равномерном темпе.

Приемлемы также и ациклические упражнения (круговая тренировка, спортивные и подвижные игры).

В качестве упражнений с большой интенсивностью для развития общей выносливости у футболистов можно рекомендовать повторное пробегание отрезков различной длины с заданной скоростью и с интервалами отдыха до 6 мин, а также многократное повторение общеразвивающих упражнений.

В целом же оптимальной стратегией развития выносливости является использование в занятиях упражнений, задействующих все основные мышечные группы. Отдых между выполнением упражнений должен быть пассивный, а число повторений рекомендуется подбирать таким образом, чтобы серии выполнялись занимающимися при сравнительно устойчивом режиме.

В занятиях со спортсменами 16-17 лет для улучшения аэробных возможностей организма достаточно широко применяется интервальный метод. При этом интенсивность выполнения упражнений не должна превышать 80% от максимальной (ЧСС - 90-170 уд./мин); их продолжительность - от 1 до 3 мин; интервал отдыха - от 30 до 90 с; число повторений - до 10. Если же упражнения выполняются сериями (по 5-6 повторений в каждой), то отдых между сериями должен достигать 6 мин, а число серий в одном занятии - от 2 до 6.

Специальная выносливость - это способность организма занимающихся к поддержанию заданного темпа в течение всего матча. Этот вид выносливости зависит от уровня развития общей выносливости, подготовленности опорно-двигательного аппарата и волевых качеств. В специальной выносливости следует особо выделить скоростную выносливость, т.е. способность игроков выполнять технические приемы и перемещения с высокой скоростью на протяжении всего матча, а также игровую выносливость, т.е. способность игроков вести игру в высоком темпе без снижения эффективности выполнения технических приемов.

Для развития скоростной выносливости рекомендуется использовать упражнения на быстроту, выполняемые многократно (рывки, ускорения; многократно повторяемые сочетания из рывков, остановок, ускорений, поворотов, прыжков; имитационные и основные упражнения по технике игры). Интервальный метод является основным для развития скоростной выносливости. Основным критерием такого развития является время, в течение которого в занятиях поддерживаются заданная скорость или темпы движений.

Дозировка физической нагрузки при этом должна иметь следующие параметры: продолжительность одного повторения - 20-30 с, интенсивность максимальная, интервал отдыха между повторениями - 1-3 мин, количество повторений - 4-8. Высокий темп, характерный для футбола, требует от тренеров-преподавателей развития способности футболистов, полностью выкладываться в

определенные промежутки времени, преодолевая в ходе матча значительное утомление от повторяющихся нагрузок высокой интенсивности.

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

Развитие мышечной силы.

Сила — это способность преодолевать внешнее сопротивление или же противостоять ему за счет мышечных усилий. Футбол предъявляет достаточно высокие требования к силовым способностям игроков, в значительной степени определяющих быстроту выполнения технических приемов и тактических действий, скорость перемещения, а также имеющих большое значение в проявлении выносливости и ловкости.

Таким образом, футбол требует прежде всего скоростно-силовых способностей, т.е. игроки должны проявлять силовые способности при выполнении движений с мячом и без мяча в очень короткое время. Сила мышц зависит от иннервации центральной нервной системы, физиологического поперечника мышц, особенностей биохимических процессов, протекающих в работающих мышцах, и, конечно, от степени утомления.

Не следует сбрасывать со счетов и умение занимающихся проявлять значительные волевые усилия для преодоления сопротивления с последующим расслаблением. Под влиянием упражнений на силу мышечная масса увеличивается, все больше мышечных волокон вовлекается в активное сокращение, в мышцах усиливается кровообращение, активизируются процессы обмена веществ, увеличиваются энергетические запасы.

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

Развитие вестибулярной устойчивости.

Стремительные перемещения, прыжки, неожиданные изменения направления движения, резкие толчки, падения, быстрые повороты головы при ориентировке вызывают значительные раздражения всех отделов вестибулярного

аппарата. Поэтому можно утверждать, что достижение высоких результатов в футболе находится в тесной связи с теми возможностями человека, которые в той или иной степени позволяют приспособиться к действиям в непривычных положениях, при перемещениях и выполнении сложных приемов, что определенным образом зависят от вестибулярной устойчивости.

Деятельность вестибулярного анализатора взаимосвязана с деятельностью другим анализаторов, в частности, с мышечно-двигательным и зрительным, а его раздражения оказывают значительное влияние на психомоторные и сенсорные процессы. Раздражение вестибулярного аппарата вызывает замедление скорости, нарушение координации и точности движений, ухудшение зрительных восприятий, при этом значительно ослабевает интенсивность внимания и особенно его распределение, переключение и устойчивость, что выражается в увеличении количества ошибок.

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

Развитие гибкости.

Гибкость - важнейшее физическое качество, под которым понимаются морфологические свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие амплитуду движений отдельных частей тела. Гибкость позволяет более ярко и экономно проявлять другие физические качества - силу, быстроту, выносливость и ловкость, а также овладевать наиболее совершенными двигательными навыками. Упражнения на гибкость незаменимы для правильного формирования скелета и всего опорно-двигательного аппарата школьников.

В футболе игрок, не обладающей достаточной гибкостью, неспособен с необходимой свободой выполнять технические приемы и чередовать напряжение с расслаблением. Различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость - это способность занимающихся достигать больших амплитуд движений за счет сокращения мышечных групп, окружающих соответствующий сустав. Пассивная гибкость - это способность к достижению наибольшей амплитуды движений в

суставах в результате приложения к движущейся части тела внешних сил (усилия партнера, какое-либо отягощение, спортивный снаряд и т.п.).

Гибкость обоих видов специфична для каждого сустава. Так, футболист, обладающий высоким уровнем подвижности в плечевых суставах, не в состоянии обеспечить такого же уровня подвижности в коленных или голеностопных суставах. Следовательно, возникает необходимость разностороннего развития гибкости у футболистов, в т.ч. и направленного повышения уровня гибкости в суставах, наиболее значимых в этой игре. Таким образом, гибкость может быть общей и специальной.

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

Специальная гибкость - это значительная или даже предельная подвижность только в отдельных суставах, которые несут основную нагрузку. Средством для развития гибкости являются упражнения на растягивание. Такие упражнения рекомендуется выполнять пружинисто, сериями по 3-5 ритмических повторений, с постепенным увеличением амплитуды движений (упражнения с партнером, на гимнастических снарядах, с гимнастическими палками и т.п.). Общее количество повторений для каждой группы суставов должно постепенно возрастать.

Предел в амплитуде движений легко ощущается занимающимися через возникновение болевых ощущений в растягиваемых мышцах, и особенно в области, где мышцы переходят в сухожилия. Первое болевое ощущение должно служить сигналом к прекращению упражнения. Благоприятным фактором для развития эластической упругости мышц и связок с помощью упражнений на растягивание могут служить предварительная разминка, применение массажа, упражнения на расслабление, теплый душ.

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

Развитие координации.

Координация - физическое качество, характеризующее двигательные возможности человека, его способность выполнять двигательные действия правильно и быстро. В футболе это качество складывается из способности игроков быстро и уверенно осваивать по координации действия, правильно решать

сложные двигательные задачи, а также быстро перестраивать свою деятельность в соответствии с постоянно изменяющейся игровой обстановкой.

Координация органически связана с силой, быстротой, выносливостью и гибкостью. Рекомендуется развивать это физическое качество, переходя от простых упражнений к более сложным, вводя упражнения на правую и левую стороны, усиливая противодействие занимающихся в парных и групповых упражнениях. Следует учитывать, что выполнение упражнений на координацию требует большой четкости мышечных ощущений и при наступлении у занимающихся утомления дает малый эффект. Вот почему при выполнении таких упражнений (так же, как на быстроту и силу) необходимо использовать интервалы отдыха, достаточные для восстановления.

В целом такие упражнения рекомендуется выполнять тогда, когда у занимающихся отсутствуют следы утомления от предшествующих нагрузок. При работе с вратарями (для развития у них навыков управлять своим телом в безопорном положении) можно использовать упражнения на батуте с применением различных пружинистых мостиков, а также акробатических прыжков.

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

Результатами реализации Программы являются:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «футбол»,
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий;
- наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта футбол.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижения стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта футбол;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсмена.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- сохранение здоровья спортсмена;
- наличие контракта с Клубом Молодежной футбольной команды Академии;
- наличие контракта с профессиональным клубом II дивизиона, командой ФНЛ или футбольным клубом Премьер-лиги.

4.3. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно- переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля.

В практике спорта выделяют пять видов педагогического контроля, каждый их которых имеет свое функциональное предназначение.

1. Предварительный контроль служит для получения исходных данных уровня подготовленности занимающихся и определения степени их готовности к предстоящим занятиям. Обычно он проводится в начале учебного года. Данные такого контроля позволяют уточнить поставленные задачи, наметить средства и методы их решения.

2. Оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного тренировочного занятия с целью целесообразного чередования на нем нагрузки и отдыха. Например, динамики результатов, демонстрируемых занимающимися при выполнении определенного двигательного задания: времени преодоления заданной дистанции, прыжка в длину или высоту и т.п. в ходе определенного числа повторений или временного интервала.

3. Текущий контроль служит для определения содержания ближайших занятий и величины физической нагрузки на них. С его помощью определяется текущее состояние и уровень подготовленности занимающихся.

4. Этапный контроль предназначен для получения информации о кумулятивном (суммарном) эффекте выполненной в течение одно - трех месяцев работе. Данные, полученные в ходе этапного контроля, позволяют определить эффективность выбранных и реализованных средств, методов и величин физических нагрузок.

5. Итоговый контроль, проводимый в конце учебного года, служит для определения степени реализации поставленных задач, выявления позитивных и негативных сторон реализованного тренировочного процесса и его составляющих. Полученные при этом данные являются основой для последующего планирования тренировочной работы с данным контингентом занимающихся. Сопоставление результатов итогового контроля с нормативными данными позволяет объективно оценить степень подготовленности каждого спортсмена.

В спортивной практике основным методом предварительного, этапного и итогового контроля служит тестирование, т.е. выполнение спортсменами специальных стандартных двигательных заданий с регистрацией продемонстрированного результата.

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

Для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки используются следующие минимальные комплексы контрольных упражнений, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 25 октября 2019 г. N 880.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы являются приложением к настоящей программе Академии и утверждаются директором.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.

Таблица 22

Контрольные упражнения (тесты)	
Юноши	Девушки
Бег на 30 м со старта (не более 6,9 с)	Бег на 30 м со старта (не более 7,1 с)
Бег на 60 м со старта (не более 12,1 с)	Бег на 60 м со старта (не более 12,4 с)
Челночный бег 3 х 10 м (не более 10,3 с)	Челночный бег 3 х 10 м (не более 10,6 с)
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (не менее 110 см)	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (не менее 105 см)
Тройной прыжок (не менее 330 см)	Тройной прыжок (не менее 270 см)
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (не менее 10 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

Таблица 23

Контрольные упражнения	
Юноши	**Девушки**
Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,8 с)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 3,0 с)
Бег на 15 м с хода (не более 2,4 с)	Бег на 15 м с хода (не более 2,6 с)
Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,9 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 5,1 с)
Бег на 30 м с хода (не более 4,6 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,8 с)
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (не менее 1 м 90 см)	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (не менее 1 м 70 см)

Тройной прыжок (не менее 6 м 20 см)	Тройной прыжок (не менее 5 м 80 см)
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (не менее 16 см)
И.П. – руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (не менее 12 см)	И.П. – руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (не менее 10 см)
Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 4 м)
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2 сек. (не менее 1 раза)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2 сек. (не менее 1 раза)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

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

Таблица 24

Контрольные упражнения	
Юноши	**Девушки**
Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,4 с)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,7 с)
Бег на 15 м с хода (не более 2,0 с)	Бег на 15 м с хода (не более 2,3 с)
Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,2 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,5 с)
Бег на 30 м с хода (не более 4,0 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,2 с)
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (не менее 2 м 30 см)	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (не менее 2 м 15 см)
Тройной прыжок (не менее 7 м 10 см)	Тройной прыжок (не менее 6 м 80 см)
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (не менее 35 см)	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (не менее 27 см)

И.П. – руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (не менее 20 см)	И.П. – руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (не менее 14 см)
Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 12 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 9 м)
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2 сек. (не менее 1 раза)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2 сек. (не менее 1 раза)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Обязательно второй спортивный разряд

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

Таблица 25

Контрольные упражнения	
Юноши	**Девушки**
Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,3 с)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,5 с)
Бег на 15 м с хода (не более 1,9 с)	Бег на 15 м с хода (не более 2,1 с)
Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,2 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,5 с)
Бег на 30 м с хода (не более 3,9 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,2 с)
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (не менее 2 м 50 см)	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (не менее 2 м 15 см)
Тройной прыжок (не менее 7 м 50 см)	Тройной прыжок (не менее 6 м 80 см)
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (не менее 40 см)	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (не менее 27 см)

И.П. – руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (не менее 29 см)	И.П. – руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (не менее 14 см)
Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 12 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 9 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Обязательно первый спортивный разряд

Для футболистов – вратарей обязательные технические нормативы устанавливаются индивидуально тренером вратарей совместно с главным тренером Академии. Прием спортсмена (вратаря) осуществляется на основании Аттестационной комиссии КГАУ «СШ «Академия игровых видов спорта Пермского края».

Методические указания по организации тестирования по общей физической и специальной физической подготовки.

1. *Бег 30 м, 60 м (по футбольному полю стадиона)*

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

2. *Бег 15 м, 30 м (с ходу)*

Участник разбегается до отметки, на которой фиксируется его пробегание включением секундомера. Упражнение выполняется по одному участнику.

3. *Бег на1000м*

Общая выносливость измеряется посредством тестов бега на 1000 м на беговой дорожке стадиона. Без учета времени.

3. *Челночный бег 3×10 м*

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

4. Прыжок в длину с места

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

5. *Тройной прыжок с места*

- первое отталкивание с двух ног;
- полет в первом шаге;
- второе отталкивание;
- полет во втором шаге;
- третье отталкивание;
- полет;
- приземление на две ноги.

Чередование ног в тройном прыжке производится поочередно, т.е. с двух ног- на левую ногу, затем - на правую, приземление - на две ноги. Дается две попытки, засчитывается лучший результат.

6. *Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами*

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

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

И.п. – стойка ноги врозь (на ширине плеч). Руки с мячом, несколько согнутые в локтевых суставах, поднимаются вверх – за голову. Туловище отклоняется назад, ноги сгибаются в коленном суставе. Рабочая фаза – бросок начинается энергичным выпрямлением ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания.

Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденных Приказом Минздравсоцразвития РФ от 12.05.2019 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». П.2.6.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенические контроль режима дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармокологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств;
- выполнение рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в Академию только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» п.2).

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Список литературных источников:

1. Никитушкин В.Г., Суслов Ф.А. Спорт высших достижений: теория и методика. Учебное пособие, 2017 г. – 140 с.
2. Кожевников, В.С. Определение биоэнергетического типа у футболистов 10-17 лет СДЮСШОР по футболу / В.С. Кожевников // Проблемы физкультурного образования : содержание, направленность, методика, организация : материалы I Международного научного конгресса (Белгород, 21-24 октября 2009 г.): в 2-х ч. / под ред. В.В. Сокорева. – Белгород : БелГУ, 2009. – Ч. 2. – С. 29-31.
3. Веракса А.Н., Горовая А.Е., Грушко А.И., Леонов С.В. Мысленная подготовка в психологической подготовке спортсмена. Научная монография, 2016 г. – 102 с.
4. Перепекин В.А., Восстановление работоспособности футболистов, 2005 г.- 47 с.
5. Киркендалл Д. Анатомия футбола, 2005 г.
6. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика, 2007 г.
7. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов, 2009 г. – 200 с.
8. Селуянов В.Н., Сарсания С.К., Сарсания К.С. Физическая подготовка футболистов, 2006 г.

Интернет-ресурсы:

1. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2019 г. № 34 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол».
2. Закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ.
3. Приказ Минспорта РФ от 30.10.2015 n 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».
4. Приказ Министерства спорта РФ от 24 октября 2012 г. N 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».

6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ НА 2022 ГОД

Таблица №26

Этап начальной подготовки											
Этап	**Год рождения**	**Мальчики**				**Этап**		**Девочки**			
НП-1	**2014**	14/14/14	42 чел.	3 группы	Лапов В.С.	**НП-1**	2013-2014		14 чел.	1 группа	Касаткина О.Ю.
НП-1	**2013**	14/14/14	42 чел.	3 группы	Бравве А.И.	**НП-2**	2011-2012		14 чел.	1 группа	Касаткина О.Ю.
НП-2	**2012**	14/14/14	42 чел.	3 группы	Еремин О.И.	**НП-3**	2010		14 чел.	1 группа	Лапов В.С.
НП-3	**2011**	14/14/14	42 чел.	3 группы	Рогожников И.В.						
					Итого: 168 чел.						**Итого: 42 чел.**
Общее количество спортсменов на этапе: 210 человек											
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)											
Этап	**Год рождения**	**Мальчики**				**Этап**		**Девочки**			
ТЭ-1	**2010**	10/10/10	30 чел.	3 группы	Недбайлов А.Ю.	**ТЭ-1**	2009		14 чел.	1 группа	Лапов В.С.
ТЭ-1	**2009**	10/10/10	30 чел.	3 группы	Стяжкин А.А.	**ТЭ-2**					
ТЭ-2	**2008**	10/10/10	30 чел.	3 группы	Гуненков М.С.	**ТЭ-3**					
ТЭ-3	**2007**	12/12	24 чел.	3 группы	Ашурбеков Э.М.	**ТЭ-4**	2007-2008		15 чел.	1 группа	Миляева А.Н
ТЭ-4	**2006**	12/12	24 чел.	2 группы	Нужин Д.В.	**ТЭ-5**	2004-2006		6 чел.	1 группа	Касаткина О.Ю.
ТЭ-5	**2005**	11/12	23 чел.	2 группы	Семенов Г.Г.						
					Итого: 161 чел.						**Итого: 35 чел.**
Общее количество спортсменов на этапе: 196 человек											
Этап совершенствования спортивного мастерства											
Этап	**Год рождения**	**Мальчики**				**Этап**		**Девочки**			
СС-1	**2002**	2	2 чел.	1 группа		**СС-1**	2005-2008	10/9	19 чел.	2 группы	Миляева А.Н.
						СС-2	2004-2005	9	9 чел.	1 группа	Баталова Ю.В.
					Итого: 2 чел.						**Итого: 28 чел.**
	Общее количество спортсменов на этапе: 30 человек										
Этап высшего спортивного мастерства											
Этап	**Год рождения**	**Мальчики**				**Этап**		**Девочки**			
ВСМ	**2003-2004**	13	13 чел.	1 группа	Костюнин Ю.Н.	**ВСМ**	2002-2006		11 чел.	1 группа	Баталова Ю.В.
					Итого: 13 чел.						**Итого: 11 чел.**
Общее количество спортсменов на этапе: 24 чел.											
Общее количество спортсменов отделения: 460 чел.											