



**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа олимпийского резерва Кировского района Санкт-Петербурга
(ГБУ ДО СШОР Кировского района СПб)**



ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
ГБУ ДО СШОР Кировского района СПб
Протокол от « 10 » октября 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГБУ ДО СШОР Кировского района СПб

Ю.И. Нестеров

« 10 » октября 2023 г.

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта «футбол»**

Программа разработана на основании:

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол»,

утвержденного приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 1000;

Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденной приказом Минспорта России от 14.12.2022 г. № 1230

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года;

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Авторы-разработчики:

Заместитель директора по спортивной работе И.Н. Некрасов

Тренер-преподаватель отделения футбола Д.И. Севостьянов

Заведующий спортивным отделением К.В. Силантьев

Инструктор-методист Е.Б. Гаршина

Санкт-Петербург

2023

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения.....	стр. 3
II. Характеристика программы.....	стр. 4
III. Система контроля.....	стр. 30
IV. Рабочая программа	стр. 41
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	стр. 84
VI. Условия реализации программы	стр. 86

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «футбол» в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивной школе олимпийского резерва Кировского района Санкт-Петербурга (ГБУ ДО СШОР Кировского района СПб) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденных приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года № 1000 (далее – ФССП).

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

Достижение поставленных целей предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные. Планируемые результаты освоения Примерной программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (неотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

II. Характеристика программы

Характеристика вида спорта «футбол», его отличительные особенности

Футбол (англ. football, от foot — нога и ball — мяч), спортивная командная игра, цель которой — забить как можно больше мячей в ворота соперника, и не пропустить в свои, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнерам ногами, головой и др. частями тела — кроме рук. В матче побеждает команда, забившая больше голов. По популярности и распространённости на планете футбол является игровым видом спорта номер один, членами международной федерации футбола (FIFA) являются 208 национальных футбольных федераций.

Во многих странах эта игра является частью национальной культуры и объектом национальной гордости, что во многом определяет тот уровень интереса, который проявляется к футболу, и тем процессам, которые его окружают, во всем мире. Эта игра имеет огромный ряд особенностей и преимуществ, которые делают ее такой популярной. Футбол общедоступен. Для того чтобы в него играть нужны только мяч, любая ровная площадка и ворота. Поэтому многие профессиональные игроки еще в детстве начали свой путь с «дворового» футбола. В эту игру может играть каждый, она проста и в то же время, интересна и зрелищна.

В результате занятий футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока.

Футбол — это прежде всего командная игра, где исход встречи зависит не столько от каждого игрока в отдельности, сколько от умения этими игроками взаимодействовать друг с другом. Успех команды также зависит от скоростных и скоростно-силовых способностей футболистов, умения делать грамотные передачи, видеть партнера по команде и молниеносно принимать решения. Но футбол основан не только на командных взаимодействиях и тактике, но и на индивидуальной технике каждого игрока, умения нанести удар, обвести противника, обыгрывать соперника. Все эти качества требуют огромной физической и технической подготовленности и нарабатываются путем многолетних тренировок.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	4

Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	8	12	16	18	24
Общее количество часов в год	312	416	624	832	936	1248

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Основными формами обучения являются:

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

Иными формами учебно-тренировочной работы в Учреждении являются:

- самоподготовка;
- культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях;
- дистанционные методы.

Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и тендерных особенностей обучающихся.

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару или группу, включает в себя самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов, приведенной в федеральных стандартах спортивной подготовки.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях обучающихся Учреждения, осуществляется в соответствии с Календарным планом спортивных мероприятий СШОР,

который ежегодно формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий Министерства спорта России, Календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга, Календаря спортивных мероприятий Федерации футбола России, Календаря спортивных мероприятий Федерации футбола Санкт-Петербурга.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Система контроля и зачетные требования программы должны включать:

- конкретизацию критериев подготовки обучающихся на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта;

- требования к результатам реализации программы на каждом этапе дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для зачисления на конкурсной основе обучающегося на следующий этап дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;

- виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, интегральной, соревновательной подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

- комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки обучающихся, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Система спортивного отбора и спортивной ориентации заключается в целевом поиске и подборе состава перспективных обучающихся (спортсменов) для достижения высоких спортивных результатов. В систему спортивного отбора включаются следующие мероприятия:

- массовый просмотр и тестирование лиц с целью ориентирования их на занятия спортом;

- отбор перспективных обучающихся (спортсменов) для комплектования групп спортивной подготовки по видам спорта;

- просмотр и отбор перспективных обучающихся (спортсменов) на учебно-тренировочных мероприятиях (в том числе учебно-тренировочных сборах) и спортивных соревнованиях.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные	До 21 суток подряд и не более двух		-	-

	мероприятия в каникулярный период	учебно-тренировочных мероприятий в год		
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «футбол»						
Контрольные	3	4	3	1	1	1
Основные	-	-	1	1	1	2
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»						
Контрольные	1	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	1	1
Основные	-	-	2	2	2	2

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

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

Лица, проходящие спортивную подготовку, и лица, ее осуществляющие, направляются СШОР на спортивные соревнования в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	12	16	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		14-24		12-24		6-12	4-8
		1.	Общая физическая подготовка	44	58	87	116
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	50	83	94	120
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	50	66	101	120
4.	Техническая подготовка	146	188	224	158	94	100
5.	Тактическая подготовка	3	4	16	34	78	118
6.	Теоретическая подготовка	3	4	14	33	50	116
7.	Психологическая подготовка	-	-	14	33	50	116
8.	Инструкторская практика	-	-	6	9	14	13
9.	Судейская практика	-	-	6	8	14	13
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	6	8	6	29	33	42
11.	Восстановительные мероприятия	-	-	5	29	32	42
12.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	8	8	8	10	16
13.	Интегральная подготовка	104	146	138	226	272	332
Общее количество часов в год		312	416	624	832	936	1248

Календарный план воспитательной работы

Личностное развитие детей - одна из основных задач спортивной школы. Высокий профессионализм тренера способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер может проводить ее во время тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у

обучающихся, прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив; система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- Торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников; просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
 - регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся; проведение тематических праздников;
 - встречи со знаменитыми спортсменами;
 - экскурсии.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у юных спортсменов понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке (стадионе) и вне нее (его). Здесь важно сформировать у обучающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время соревнований, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Также в современном мире огромную роль играет профилактика экстремизма, уголовных, административных правонарушений и других антиобщественных действий.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года
1.3.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами.	<p>Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. Обучение основным техническим элементам и приемам. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. Подбор упражнений для совершенствования техники Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.</p>	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
1.4.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2.	Здоровьесбережение		

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		

4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
5. Профилактика экстремизма, уголовных, административных правонарушений и других антиобщественных действий			
5.1.	Формирование социальной компетентности обучающихся как основы социализации (способность к жизнедеятельности в обществе, присвоение ценностей, знание норм, прав и обязанностей, адаптация).	Практическая деятельность по формированию действий обучающихся в экстремальных ситуациях: - формирование нетерпимости ко всем проявлениям правонарушений. - формирование навыков правильного поведения в экстремальных ситуациях; - профилактика уголовных, административных правонарушений и других антиобщественных действий; - знание способов самообороны.	В течение года

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

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение 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 её имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или подписавшая 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-преподаватель, 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.

Теоретическая часть

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

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

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

В своей деятельности в этом направлении Учреждение руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом,

Положением Минспорта России, приказами и распоряжениями Минспорта, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Спортсмен обязан знать актуальную редакцию:

- Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;

- главы 54.1 Трудового кодекса Российской Федерации («Особенности регулирования труда спортсменов и тренеров»);

- статей 230.1, 230.2, 234 Уголовного кодекса Российской Федерации;

- статей 3.11, 6.18 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях;

- постановления Правительства Российской Федерации от 28.03.2017 № 339 «Об утверждении перечня субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, для целей статей 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса Российской Федерации»;

- распоряжения Правительства Российской Федерации от 10.07.2017 № 1456-р «Об утверждении комплекса мер по реализации Национального плана борьбы с допингом в российском спорте»;

- приказа Министерства спорта России от 16.12.2020 № 927 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте»;

- Всемирного антидопингового кодекса;

- Всемирного антидопингового кодекса (обзор основных изменений);

- Запрещенного списка;

- Запрещенного списка (обзор основных изменений);

- Международного стандарта по обработке результатов;

- Международного стандарта по образованию;

- Международного стандарта по терапевтическому использованию;

- Международного стандарта по тестированию и расследованиям;

- Программы мониторинга;

- Справочного руководства по Всемирному антидопинговому кодексу;

- Общероссийских антидопинговых правил;

- Списка субстанций и методов, запрещенных все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период) в спорте;

- приказа Минспорттуризма Российской Федерации от 13.05.2009 № 293 «Об утверждении Порядка проведения допинг-контроля»;

- норм, утвержденных общероссийскими спортивными федерациями и правилами по виду спорта «футбол»;

- положений (регламентов) о спортивных соревнованиях по виду спорта «футбол»;

- условий договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

Всем спортсменам, в дополнение к теоретическим занятиям с тренером-преподавателем, обязательно ежегодное прохождение онлайн-тестирования на образовательной платформе РУСАДА с получением соответствующего сертификата и предоставления его тренеру-преподавателю.

В случае дисквалификации спортсмена в связи с нарушениями антидопинговых правил он исключается из списков спортсменов учреждения. В случае установления прямой вины тренера-преподавателя в факте применения запрещенных препаратов и нанесения вреда здоровью спортсменов применяются административные наказания, вплоть до увольнения.

Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория: спортсмены этапа УТ.

Цель: ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры, формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации: проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

1. Равенство и справедливость

Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки, удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2. Роль правил в спорте

Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3. Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут

быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта, и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?

- почему допинг является негативным явлением в спорте?

4. Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”.

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”, выстроившись в один ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд под девизом “Мы за честный спорт!”.

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

Цели:

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности

- спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

2. Запрещенный список

- критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
- отвечает любым двум из трех следующих критериев: наносит вред здоровью спортсмена; противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты.
- маскирует использование других запрещенных субстанций.
- запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
- запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

3. Сервисы по проверке препаратов

- list.rusada.ru

- принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии, запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

4. Опасность БАДов

- регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);

- менее строгие стандарты качества;
- риск производственной халатности.

5. Оформление разрешения на ТИ

- критерии получения разрешения на ТИ;
- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
- процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
- ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс;

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила

Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов УТ в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада:

- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- роль родителей в системе профилактики употребления допинга;
- группы риска;
- проблема допинга вне профессионального спорта;
- знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net;
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- последствия допинга;
- деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе

Запрещенный список

Общероссийские антидопинговые правила

Программа для родителей (2 уровень)

Целевая аудитория:

- родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;

- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;

- ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;

- ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;

- раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;

- ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;

- ознакомление с порядком получения разрешения на ТИ;

- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;

- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада:

- актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;

- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;

- виды нарушений антидопинговых правил;

- профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.

- ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;

- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;

- процедура допинг-контроля;

- пулы тестирования и система ADAMS;

- правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе

Запрещенный список

Общероссийские антидопинговые правила.

План проведения антидопинговых мероприятий на этапах подготовки

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки /весь период/	Антидопинговая политика в спорте Последствия применения допинга Антидопинговое законодательство Профилактика применения наркотических веществ и каннабиноидов Запрещенные вещества и методы в спорте. Бады в спорте	IV квартал II квартал	Обязательное тестирование на сайте РУСАДА. Проводить в виде бесед, викторин, опросов.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) /до трех лет/	Антидопинговая политика в спорте Последствия применения допинга Антидопинговое законодательство Профилактика применения наркотических веществ и каннабиноидов Запрещенные вещества и методы в спорте. Бады в спорте Всемирный антидопинговый кодекс Общероссийские антидопинговые правила Процедура прохождения допинг –контроля Права и обязанности спортсмена при прохождении допинг контроля Осторожно, допинг! Анаболические стероиды и стимуляторы Международный стандарт для проведения тестирования Антидопинговые правила ОСОО ОКР Список запрещенных препаратов Международный стандарт: Список запрещённых субстанций и методов	IV квартал I квартал II квартал	Обязательное тестирование на сайте РУСАДА. Проводить в виде бесед, викторин, опросов
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) /свыше трех лет/	Антидопинговая политика в спорте Последствия применения допинга Антидопинговое законодательство Профилактика применения наркотических веществ и каннабиноидов Запрещенные вещества и методы в спорте. Бады в спорте Всемирный антидопинговый кодекс Общероссийские антидопинговые правила Процедура прохождения допинг –контроля	IV квартал I квартал	Обязательное тестирование на сайте РУСАДА. Проводить в виде бесед, викторин, опросов

	Права и обязанности спортсмена при прохождении допинг контроля Осторожно, допинг! Анаболические стероиды и стимуляторы	II квартал	
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Антидопинговая политика в спорте Последствия применения допинга Антидопинговое законодательство Профилактика применения наркотических веществ и каннабиноидов	IV квартал	Обязательное тестирование на сайте РУСАДА. Проводить в виде бесед, викторин, опросов
	Запрещенные вещества и методы в спорте. Бады в спорте Всемирный антидопинговый кодекс Общероссийские антидопинговые правила Процедура прохождения допинг –контроля Права и обязанности спортсмена при прохождении допинг контроля Осторожно, допинг! Анаболические стероиды и стимуляторы	I квартал	
	Международный стандарт для проведения тестирования Антидопинговые правила ОСОО ОКР Список запрещенных препаратов Международный стандарт: Список запрещённых субстанций и методов	II квартал	

Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки тренировочной работы и навыки судейства соревнований. По тренировочной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

- Составить конспект и провести разминку в группе;
- Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера;
- Составить конспект тренировочного занятия и провести занятие с группой;
- Провести подготовку своей тренировочной группы к соревнованиям;
- Руководить группой на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки и умения:

Составить положение о проведении первенства спортивной школы.

- Вести протокол соревнований.
- Участвовать в судействе соревнований вместе с тренером.
- Провести судейство соревнований самостоятельно.
- Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи.
- Учащиеся тренировочных групп и групп спортивного совершенствования

могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе. На этапе спортивного совершенствования учащиеся выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами.	Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. – УТ/СС/-1,2 Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. – УТ/СС/-3,4 Обучение основным техническим элементам и приемам. – УТ/СС/-5, СММ Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. – УТ/СС/-3,4 Подбор упражнений для совершенствования техники – УТ/СС/-5, СММ Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий. – УТ/СС/-весь период	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки.

2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера. – УТ/СС/-4,5, СММ	
3.	Освоение обязанностей судьи, секретаря, технического контролера, технического специалиста, оператора вводных данных, оператора видео-повтора, видео-оператора	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях. – УТ/СС/-5, СММ	

Программа семинара подготовки судей:

Программа семинара составлена с учетом подготовки судей по спорту.

Примерный учебный план

- | | |
|---------------------------------|--------|
| 1. Организация соревнований | - 4 ч. |
| 2. Проведение соревнований | - 4 ч. |
| 3. Правила соревнований | - 4 ч. |
| 4. Методика и техника судейства | - 6 ч. |
| 5. Стажирование | - 8 ч. |
| Итого: | -36 ч. |

Теория

I. Организация соревнований

1. План-календарь спортивных мероприятий. Подготовительные мероприятия. Положение о соревнованиях. Определение характера соревнований, программы, системы оценки и зачета, наличие базы, возраста и подготовленности участников.

2. Составление плана подготовки соревнований. Подготовка мест соревнований, оборудования и инвентаря. Оформление мест, информация зрителей. Подготовка жилья, организация питания. Комплектование судейской коллегии. Организация врачебно-медицинского контроля за ходом соревнований.

3. Составление программы по дням соревнований в зависимости от условий проведения соревнований, количества участников. Составление расписания. Виды заявок, требования к их составлению. Допуск участников. Врачебно-медицинское обслуживание соревнований. Мероприятия по предупреждению травм и несчастных случаев.

II. Проведение соревнований

4. Порядок проведения торжественного открытия и закрытия соревнований. Радиофикация, разработка дикторского текста. Порядок работы судейской коллегии: заседания судейской коллегии, утверждение результатов, разбор протестов, информация о ходе и результатах. Распределение участников по подгруппам. Требования к оформлению спортивных разрядов и званий. Определение личных и командных результатов. Итоговое заседание судейской коллегии и представителей. Отчет о соревнованиях. Судейская документация.

III. Правила соревнований

5. Пояснения к правилам соревнований. Возрастные группы. Допуск участников к соревнованиям. Требования к технической подготовленности. Права и обязанности участников, представителей, капитанов и т.д.

6. Правила допуска.

Практика

VI. Методика и техника судейства

7. Обязанности и права главного судьи соревнований, его заместителей, главного секретаря, старших судей.

Обязанности и методы работы секретаря. Порядок пользования таблицей очков. Техника и организация подсчета командных результатов. Техника записи в карточку участника, протокол, сводный протокол.

8. Организация и методика работы главного судьи и его помощника, судей-секундометристов. Порядок определения результатов в случае одинаковых очков.

9. Определение возможных нарушений правил. Обязанности и организация работы судей в поле.

10. Техника работы судьи-информатора, требования к нему. Работа судьи по награждению победителей.

11. Требования, предъявляемые к коменданту соревнований, и его обязанности.

12. Техническое совещание с представителями команд. Проведение репетиции судейских бригад и судей.

Стажирование

Практическое судейство непосредственно на соревнованиях в качестве судьи-стажера (не менее трех соревнований). Оценка рабочей бригады. Подведение итогов соревнований.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинский (врачебный) контроль за спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП)
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);
- наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно гигиенические), медико-биологические и психологические.

1. *Факторы педагогического воздействия*, обеспечивающие восстановление работоспособности

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.

- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

2. *Медико-биологические средства восстановления.*

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

витаминация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

3. *Психологические методы восстановления.*

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки,
- разнообразный досуг,
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха,
- цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни тренировочных поединков. Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм.

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

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

Для групп ССМ и ВСМ между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

1) непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;

2) водные процедуры: душ (10-12 мин);

3) ультрафиолетовое облучение, в том числе солнечные ванны

4) отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);

5) обед;

6) послеобеденный сон (1,5-2 ч). Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч. Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур.

Общий объем восстановления за неделю может составить до 10 ч. Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки.

В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления.

В соревновательных периодах возрастает объем медикобиологических и психологических средств.

Объем восстановления в месячных циклах максимально может составлять до 14 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8 до 100 ч.

Примерный план применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице.

Перечень восстановительных средств

Педагогические	Медико-биологические	Психологические
Оптимальный план учебно-тренировочного процесса: - нагрузки, соответствующие функциональным возможностям; - оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки; - вариативность нагрузки; - рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения.	Гигиенические: - рациональный и стабильный распорядок дня; - полноценный отдых и сон; - соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям учебно-тренировочных занятий и соревнований; - состояние и оборудование спортивных сооружений.	Психолого-педагогические: - психологический климат в команде; - взаимопонимание с тренером-преподавателем; - хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими; - положительная эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных занятий; - интересный и разнообразный

<p>Условия, способствующие ускорению восстановления: - рациональный режим дня; - средства переключения (кино, театр, литература и т. д.); - положительный психологический климат в группе; - умеренная мышечная деятельность; Рациональное планирование учебно-тренировочного занятия: - упражнения для быстрого снятия утомления; - специальные упражнения для расслабления; - выбор места учебно-тренировочного занятия; - рациональная разминка перед учебно-тренировочным занятием; - рациональная заминка после учебно-тренировочного занятия.</p>	<p>Физические: - баня; - гидропроцедуры; - и др. Питание: - сбалансированность по энергетической ценности; - сбалансированность по составу; - соответствие характеру, величине и направленности нагрузок; - соответствие климатическим и погодным условиям. Фармакологические: - витамины и минеральные вещества.</p>	<p>досуг; - комфортные условия для учебно-тренировочных занятий и отдыха; - и др.</p>
---	--	---

План применения восстановительных средств и мероприятий

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
<p>Перед тренировочным занятием, соревнованием.</p>	<p>Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности.</p>	Упражнения на растяжение	3 мин.
		Разминка	10 – 20 мин.
		Массаж	5 – 15 мин.
		Активизация мышц	Растирание
		Психорегуляция мобилизующей направленности	Массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом, 3 мин.
<p>Во время тренировочного занятия, соревнования.</p>	<p>Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения.</p>	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий и точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание)	3 – 8 мин.
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин.
<p>Сразу после тренировочного занятия, соревнования.</p>	<p>Восстановление функции кардио-респираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена.</p>	<p>Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный.</p>	8 – 10 мин.
<p>Через 2 – 4 часа после</p>	<p>Ускорение восстановительного</p>	<p>Локальный массаж, массаж мышц спины.</p>	8 – 10 мин.

тренировочного занятия.	процесса.	Душ – теплый, умеренно холодный, теплый.	5 – 10 мин.
		Психорегуляция.	Саморегуляция, гетерорегуляция.
В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный от соревнований день.	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж.	После восстановительной тренировки.
После микроцикла, соревнований.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка.
		Сауна, общий массаж.	После восстановительной тренировки.
		Психорегуляция.	Саморегуляция, гетерорегуляция.
После макроцикла, соревнований.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления.	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.	Восстановительные тренировки ежедневно.
		Сауна	1 раз в 3-5 дней
Перманентно.	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов.	Сбалансированное питание, витаминизации, щелочные минеральные воды.	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

III. Система контроля

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

- этапный контроль
- текущий контроль
- оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки – в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единому календарному плану).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма, обучающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от обучающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности – количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности – оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

Требования к результатам прохождения программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;

выполнить план индивидуальной подготовки;
закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "второй спортивный разряд", не реже одного раза в два года;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
выполнить план индивидуальной подготовки;
знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания "первый спортивный разряд", или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания "кандидат в мастера спорта России", не реже одного раза в два года;
достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Оценка результатов освоения программы

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

Виды испытаний подразделяются на: вступительные испытания, контрольно-переводные нормативы.

При поступлении в Учреждение и по итогам каждого года или этапа в целом Учреждение обязано проконтролировать уровень освоения спортсменами Программы.

Зачисление на указанный год этапа спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий год этапа, производится с учётом результатов установленными Программой.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, по решению Тренерского совета, отчисляются из Учреждения или предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе (годе этапа) спортивной подготовки повторно.

Проведение контроля для перевода (зачисления) обучающихся на следующий этап подготовки осуществляется в конце спортивного сезона (апрель-август). Точные сроки проведения контроля и состав комиссии по приему контрольно-переводных (приемных) нормативов указывается в приказе директора СШОР.

Для зачисления поступающего в Учреждение и перевода обучающихся на следующий этап / год этапа необходимо выполнение следующих критериев:

№	Критерий	Условие
1	Медицинский документ, подтверждающий отсутствие противопоказаний для освоения Программы	Наличие документа, отсутствие противопоказаний
2	Сдача нормативов по ОФП	Выполнение полного перечня всех упражнений на 100% и более
3	Сдача нормативов по технической подготовке	Выполнение полного перечня всех упражнений на 100% и более
4	Уровень спортивной квалификации	Наличие необходимого спортивного разряда
5	Решение Приемной комиссии, Тренерского совета	<p>При отсутствии у обучающегося спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки, он может быть зачислен на этап подготовки по решению Приемной Комиссии, Тренерского совета.</p> <p>Спортсмены, не достигшие установленного Программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения Приемной Комиссии, Тренерского совета при разрешении врача.</p> <p>Иные условия</p>

**Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации
обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	НП-1	НП-2	НП-3
			мальчики		
1. Нормативны общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»					
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	не более	не более
			-	9.3	9.0
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	не более	не более
			2,35	2.30	2.25
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	не более	не более
			-	6.0	5.7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	не менее	не менее
			100	120	140
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»					
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не менее	не менее	не менее
			3.20	3.00	2.80
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более	не более	не более
			-	8.60	8.20
2.3.	Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более	не более	не более
			-	11.60	10.80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	не менее	не менее	не менее
			-	5	5
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»					
3.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	не менее	не менее
			100	110	120
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»					
4.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	не более	не более
			2.35	2.30	2.25
4.2.	Челночный бег 5x6 м	с	не более	не более	не более
			12.40	12.20	12.00
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	не менее	не менее
			100	110	120

**Нормативы и уровень спортивной квалификации
(спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап
(этап спортивной специализации)**

Контрольные упражнения (тесты)	юноши				
	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»					
Бег на 10 м с высокого старта не более /сек/	2.20	2.15	2.1	2.05	2.00
Челночный бег 3x10 м не более /сек/	8.70	8.40	8.20	7.90	7.60
Бег на 30 м не более /сек/	5.40	5.30	5.20	5.10	5.00
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее) /см/	160	174	188	202	216
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (не менее) /см/	30	30	30	30	30
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»					
Ведение мяча 10 м	2.6	2.5	2.4	2.3	2.3
Ведение мяча с изменением направления 10 м не более сек	7.8	7.6	7.5	7.3	7.2
Ведение мяча 3x10м не более сек	10.00	9.70	9.40	9.10	8.80
Удар на точность по воротам (10 ударов) не менее количество попаданий	5	5	5	5	5
Передача мяча в «коридор» (10 попыток) не менее количество попаданий	5	5	5	5	5
Вбрасывание мяча руками на дальность (не менее) /м/	8	8	10	12	14
Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины: мини-футбол (футзал)					
Бег на 10 м с высокого старта не более /сек/	2.20	2.15	2.1	2.05	2.00
Бег на 30 м не более /сек/	5.40	5.30	5.20	5.10	5.00
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее) /см/	160	175	185	200	210
Челночный бег 3x10 м не более /сек/	8.70	8.65	8.60	8.55	8.55
Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины мини-футбол (футзал)					
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (не менее) /см/	20	21	22	24	25
Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6) не более /сек/	29.40	28.70	28.00	27.40	26.80

Уровень спортивной квалификации	
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; «третий спортивный разряд»

**Нормативы и уровень спортивной квалификации
(спортивные разряды) для зачисления и перевода
на этап совершенствования спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,95	2,10
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,40	7,80
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,80	5,00
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			35	27
1. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,25	2,40
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,10	7,30
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
			8,50	8,70
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			15	12
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)				
3.1.	Бег на 15 м с высокого старта	с	не более	
			2,53	2,80
3.2.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,60	4,90
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	190
3.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,50	8,90
3. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)				
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			27	20
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	не более	
			26,00	28,80
4. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

**Нормативы и уровень спортивной квалификации
(спортивные разряды) для зачисления и перевода
на этап высшего спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более 1,90	2,05
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7,15	7,50
1.3.	Бег на 30 м	с	не более 4,40	4,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 250	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее 40	30
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более 2,10	2,30
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более 6,60	6,90
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более 8,30	8,60
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее 5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее 5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее 18	15
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)				
3.1.	Бег на 15 м с высокого старта	с	не более 2,35	2,60
3.2.	Бег на 30 м	с	не более 4,30	4,70
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 250	210
3.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,10	8,50
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)				
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее 40	27
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	не более 25,5	28,5
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

Содержание и методика проведения контрольных испытаний. Требования проведения контрольных испытаний

В качестве тестов должны использоваться те упражнения, которые позволяют оценивать все основные качества по общей физической, специальной физической и технической подготовке. При определении уровня подготовленности необходимо предварительно:

1. Определить цель тестирования;
2. Обеспечить стандартизацию измерительных процедур;
3. Выбрать тесты с высокой надёжностью и информативностью, техника выполнения которых сравнительно проста и не оказывает существенного влияния на результат;
4. Освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, а не на стремление выполнить движение технически правильно;
5. Иметь высокую мотивацию на достижение максимальных результатов в тестах.

Обязательным условием является контроль состояния здоровья при проведении тестирования.

Болезнь или незначительная травма мешает показать истинные возможности. Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроя, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого обучающегося. Этого можно добиться, приблизив условия тестирования к соревновательным условиям, в которых обычно демонстрируют наивысшие результаты.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение и создание единых условий выполнения упражнений для всех тестируемых. Эффективность контроля зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов. Для этого необходимо стандартизировать методику тестирования:

1. Режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме.
2. Разминка перед тестированием должна быть стандартной по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения.
3. Тестирование по возможности должны проводить одни и те же исследователи.
4. Схема выполнения теста остаётся постоянной от тестирования к тестированию. Интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникающее от первой попытки.
5. Тестируемый должен освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, и стремление показать максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создаётся соревновательная обстановка.

Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроя, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого спортсмена.

Организация и методика тестирования

При проведении тестирования следует обратить внимание на создание единых условий выполнения упражнений для всех занимающихся.

Эффективность контроля зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов.

Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований по лёгкой атлетике в разминочном зале.

Беговые упражнения выполняются с высокого старта. На выполнение упражнения даются 2 попытки. Учитывается лучший результат.

Методические указания по выполнению нормативных упражнений контроля и оценки

Общая физическая подготовка

1. Бег 10 м, 15 м, 30 м для оценки скоростных качеств (с высокого старта), для оценки дистанционной скорости, проводят на прямой дорожке стадиона или манежа.

2. Челночный бег 3x10 м, 5x6 м, бег челночный 104 м с высокого старта (в метрах: 2 x 6 + 2 x 10 + 2 x 20 + 2 x 10 + 2 x 6) - пробегание отрезков в обе стороны с обеганием стоек.

3. Выпрыгивание вверх с места, для оценки прыгучести, выполняется толчком двумя ногами от поверхности пола со взмахом рук. Измерение выполняется с помощью электронного оборудования или сантиметра зафиксированного на поясе.

4. Прыжок в длину с места, для оценки силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности с приземлением на обе ноги. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

5. Бег 10 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее одного касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечёт линию финиша, остановит мяч ногой. Судья на старте фиксирует правильность старта, судья на финише - время бега от начала движения до остановки мяча на или за линией финиша.

6. Вбрасывание мяча руками на дальность выполняется в соответствии с правилами игры футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается лучший результат.

7. Ведение мяча с изменением направления 10 м. Выполнять с обеганием трех стоек справа и слева.

8. Ведение мяча 3x10 м. Проводить можно как на открытом воздухе, так и в помещении. Поставить кольшки или нарисовать линии, для того, чтобы спортсмен, мог оббежать или переступить через линии, исполняя бег. Старт проходит с высокой стойки, опираясь на одну руку. Также можно использовать другие стойки на старте. Проводя зачет челночного бега с ведением мяча, тренер определяет степень физического развития спортсмена и его технику выполнения ведения.

9. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17м (подростки 10-12 лет - с 11м). Футболисты 10-15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Юноши 16-18 лет посылают мяч в заданную половину ворот, он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не менее чем в 10 м за воротами. Выполняются по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

10. Передача мяча в «коридор» (10 попыток).
Выполняется с места, по коридору шириной 3 м.

IV. Рабочая программа

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

Современный футбол предъявляет повышенные требования к скорости и качеству выполнения технических приемов. Техника футбола представляет собой совокупность большой группы приемов и способов обращения с мячом и передвижений без мяча, изучение ее превращается в сложный и длительный процесс. Для решения задач с меньшей затратой времени и усилий большое значение имеет систематизация изучаемого материала и определение рациональной последовательности освоения техники.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения. Очень важно, какие методы используются при работе над техникой. В процессе подготовки футболистов используются общепринятые методы: наглядные, словесные, практические. К совершенствованию приемов техники необходимо подходить дифференцировано и индивидуально, так как в конце этапа специализации за футболистами обычно закрепляются игровые амплуа.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка футболистов - это тренировочный процесс, направленный на вооружение спортсменов знаниями в области теории футбола и общих закономерностей спортивной тренировки, на повышение теоретического уровня и содействие росту спортивного мастерства. Специфика футбола предъявляет высокие требования к интеллекту спортсмена (игровая структура, творческая реализация задуманных комбинаций), поэтому теоретическую подготовку, направленную на развитие интеллекта, надо рассматривать как одну из важнейших составных частей подготовки юных футболистов.

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

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

Цель и основное содержание теоретического раздела программы спортивной подготовки определяются получением спортсменами минимума знаний, необходимых для понимания тренировочного процесса и безопасности его осуществления.

Этап начальной подготовки

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения - основная стойка, посторонние в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу тренера на время. Размыкание в колонне и шеренге, на месте и в движении. Повороты на месте. Упражнения на формирование осанки, профилактике

плоскостопия. Обще развивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, гимнастическая палка) и без предмета.

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

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

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

Подвижные игры - «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Точный расчет», «Лиса и куры», «Метко в цель», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит». Подвижные игры специальной направленности, с элементами футбола. Эстафеты - с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без. Лыжная подготовка - переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъем и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Акробатические и гимнастические упражнения - группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и на гимнастической скамейке); ходьба на гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90 градусов; ходьба по рейке гимнастической скамейке, шаги с подскоками, приставные шаги, шаг галопа в сторону; комбинации и комплексы обще-развивающих упражнений различной координационной сложности. Спортивные игры по упрощенным правилам - мини-футбол.

Специальная физическая подготовка

Воспитание физических качеств:

- Гибкости - ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, руг до предела, полушпагат, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.
- Развитие быстроты - повторный бег по дистанции 10-15 м., со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м. Бег по наклонной плоскости вниз.
- Развитие ловкости - разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами руками, жонглирование правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема, бедром). Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов.
- Развитие силы - упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Лазанье по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами.
- Развитие выносливости - равномерный и переменный бег до 500м., дозированный бег по пересеченной местности. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками. Плаванье.

Техническая подготовка

Техника передвижения.

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

Прыжки: вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх влево, вверх вправо, толчком двумя

ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега.

Для вратарей - прыжки в сторону с падением перекатом.

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

Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой.

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

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

Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, в ноги партнёру, на ход движущемуся партнёру.

Удары по мячу головой.

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

Остановка мяча.

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперёд и назад. Остановка летящего навстречу мяча внутренней стороной стопы, бедром, грудью.

Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча.

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

Обманные движения (финты).

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

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

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

Отбор мяча.

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

Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии.

Вбрасывание с места из положения ноги вместе, с шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнёру.

Техника игры вратаря.

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

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

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

Отбивание мяча одной и двумя руками, без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

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

Технико-тактическая (интегральная) подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча.

Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, правильно реагировать на действия партнёров и соперника.

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

Индивидуальные действия с мячом.

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

Групповые действия.

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

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

Тактика защиты

Индивидуальные действия.

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

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

Тактика вратаря.

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

Для всех групп тренировочного этапа и этапа совершенствования и спортивного мастерства

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения.

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

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

Обще-развивающие упражнения без предметов.

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

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

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

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

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

Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперёд и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе.

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

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

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений.

Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения.

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

Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

Спортивные игры.

Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощённым правилам).

Лыжная подготовка.

Передвижение на лыжах основными стилями, подъёмы, спуски, повороты, торможения. Лыжные прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км на время.

Плавание.

Освоение одного из стилей плавания. Старты и повороты. Плавание без учёта времени на 25, 50, 100 м и более. Эстафеты и игры с мячом на воде. Прыжки в воду.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты.

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

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

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного - на бег спиной вперёд, боком приставным шагом, прыжками и т. д.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.). «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т. п. «Челночный» бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). То же с ведением мяча.

Выполнение различных элементов техники в быстром темпе.

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40 - 80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7 - 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «прыжковая эстафета» и т. п.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота, удары на дальность.

Толчки плечом партнёра. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, то же с отталкиванием от стены ладонями и пальцами. В упоре лёжа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), хлопки ладонями из упора лёжа. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча. Многократное повторение упражнения в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (с акцентом на движение кистей и пальцев). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых партнёрами с разных сторон. Серии прыжков

(по 4 - 8) из стойки вратаря в стороны толчком обеими ногами. То же с приставными шагами, с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости.

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

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

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры увеличенной продолжительности. Игры с уменьшенным по численности составом. Для вратарей. Повторное непрерывное выполнение в течение 5 - 12 мин ловли мяча с отбиванием, ловли мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

Упражнения для развития ловкости.

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

Для вратарей.

Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. То же с поворотом до 180°. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами с использованием подкидного трамплина. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперёд. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперёд с разбега.

Тренировочный этап 1-2 год спортивной подготовки

Техническая подготовка

Техника передвижения.

Различное сочетание приёмов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой.

Удары внутренней, средней, внешней частями подъёма, внутренней частью стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. «Резаные» удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулёта. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки мяча, ведения и рывков на короткое, среднее или дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией полёта). Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

Удары по мячу головой.

Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различными скоростями и траекториями мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперёд и в стороны, на короткое и среднее расстояния. Удары головой по мячу в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Остановка мяча.

Остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с переводом, остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча.

Ведение мяча внешней и средней частями подъёма, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты).

Обманные движения «уход» выпадом и переносом ноги через мяч. Финты «ударом ногой» с убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнёру. Финты «ударом головой». Обманные движения «остановка во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнёром с пропуском мяча».

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча.

Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полу шпагат и шпагат) и в подкате.

Вбрасывание мяча.

Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

Техника игры вратаря.

Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящегося и летящего с различной скоростью и траекторией полёта мяча. Ловля мяча на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мяча на выходе.

Отбивание ладонями и пальцами мяча, катящегося и летящего в стороне от вратаря, без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе без прыжка и в прыжке.

Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Технико-тактическая (интегральная) подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия.

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

Групповые действия.

Взаимодействие с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия.

Выполнение основных обязанностей в атаке на своём месте, согласно избранной

тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты

Индивидуальные действия.

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

Групповые действия.

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

Командные действия.

Выполнение основных обязательных действий в обороне на своём игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря.

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

Учебные и тренировочные игры.

Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.

Тренировочный этап 3-5 год спортивной подготовки

Техническая подготовка

Техника передвижения.

Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой.

Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему с различными направлениями, траекторией, скоростью мячу. Резаные удары. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя, без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

Удары по мячу головой.

Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении. Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Остановки мяча.

Остановка с поворотом до 180° внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью - летящего мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, вывода мяча на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

Ведение мяча.

Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения,

выполняя рывки и обводки, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 м.

Обманные движения.

Совершенствование финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.

Отбор мяча.

Совершенствование в отборе изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и в учебных играх. Отбор с использованием толчка плечом.

Вбрасывание мяча.

Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

Техника игры вратаря.

Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении; без фазы полета и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе.

Действие вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с падением в ноги.

Совершенствование бросков мяча рукой и выбивание мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность.

Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

Технико-тактическая (интегральная) подготовка Тактика нападения

Индивидуальные действия.

Маневрирование на поле: «открывание» для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по футболу и подключения из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

Групповые действия.

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

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

Тактика защиты

Индивидуальные действия.

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

Групповые действия.

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

Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря.

Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководство игрой партнеров по обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

Учебные и тренировочные игры

Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.

Инструкторская и судейская практика

Организация деятельности с подачей основных строевых команд - для построения, расчета, поворота и построений на месте и в движении, размыкания. Принятие рапорта. Судейство игр в процессе учебных занятий.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Техническая подготовка

Техника передвижения.

Совершенствование различных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом. Различные сочетания техники передвижения и техники владения мячом с максимальной скоростью.

Удары по мячу ногой.

Совершенствование точности ударов (в цель, в ворота, движущемуся партнеру). Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением).

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

Совершенствование приемов, способов и разновидностей ударов по мячу ногой. Удары по мячу головой.

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

Совершенствование приемов, способов и разновидностей ударов по мячу головой с учетом игрового амплуа, с учетом решения задач физической и тактической подготовки, используя специальные упражнения, моделирующие игровые ситуации; в условиях повышения требовательности к расстоянию, скорости, точности; в состоянии утомления.

Остановка мяча.

Совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий. Совершенствование приемов, способов и разновидностей ударов по мячу остановок с учетом игрового амплуа, с учетом решения задач физической и тактической подготовки, используя специальные упражнения, моделирующие игровые ситуации; в условиях повышения требовательности к расстоянию, скорости, точности; в состоянии утомления.

Ведение мяча.

Совершенствование ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой. Совершенствование приемов, способов и разновидностей ударов по мячу ведения с учетом игрового амплуа, с учетом решения задач физической и тактической подготовки, используя специальные упражнения, моделирующие игровые ситуации; в условиях повышения требовательности к расстоянию, скорости, точности; в состоянии утомления.

Обманные движения (финты).

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

Совершенствование приемов, способов и разновидностей ударов по мячу финтов с учетом игрового амплуа, с учетом решения задач физической и тактической подготовки, используя специальные упражнения, моделирующие игровые ситуации; в условиях повышения требовательности к расстоянию, скорости, точности; в состоянии утомления.

Отбор мяча.

Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ отбора мяча. Совершенствование приемов, способов и разновидностей ударов по мячу отбора мяча с учетом игрового амплуа, с учетом решения задач физической и тактической подготовки, используя специальные упражнения, моделирующие игровые ситуации; в условиях повышения требовательности к расстоянию, скорости, точности; в состоянии утомления.

Вбрасывание мяча.

Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, зрительное определение расстояния до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

Техника игры вратаря.

Совершенствование техники ловли, переводов и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в падении. Совершенствование бросков руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность. Совершенствование техники владения мячом с учетом развития физических качеств и конкретных тактических ситуаций.

Технико-тактическая (интегральная) подготовка Тактика нападения

Индивидуальные действия

Совершенствование действий без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и конкретного соперника.

Групповые действия.

Совершенствование до автоматизма взаимодействий игроков при выполнении комбинаций в игровых эпизодах и при стандартных положениях. Наигрывание новых комбинаций. Умение быстро и гибко переключаться с одних групповых действий на другие в зависимости от игровых ситуаций.

Командные действия.

Совершенствование игры по избранной тактической системе, с учетом индивидуальных особенностей игроков (быстрый старт, сильный и прицельный удар по воротам, прыгучесть, умение выигрывать единоборство при игре головой, скоростная обводка и др.). Изменение тактического плана и ритма игры при четком взаимодействии в линиях защиты и нападения.

Тактика защиты

Индивидуальные действия

Совершенствование тактических способностей и умений: своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару. Совершенствование действий без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и технико-тактического мастерства опекаемых соперников.

Групповые действия.

Совершенствование слаженности действий и взаимной страховки при атаке численно

превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющих игроков. Совершенствование организации противодействия «комбинациям» соперников в специальных игровых упражнениях и играх; в состоянии утомления.

Командные действия.

Умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим схемам. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны. Совершенствование тактических способностей и умений в игре в воротах и на выходе, организации атаки; руководства действиями партнеров в специальных игровых упражнениях и играх.

Тактика вратаря.

Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров в обороне.

Учебные и тренировочные игры

Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий. Совершенствование технико-тактического мастерства в играх с командами, значительно отличающимися по характеру, стилю и способу ведения игры. Проигрывание плана игры с будущими соперниками.

Инструкторская и судейская практика

В качестве помощника тренера умение показать и объяснить выполнение отдельных обще развивающих упражнений, технических приемов, простейших тактических комбинаций. Составление комплекса упражнений утренней зарядки, подбор упражнений для разминки и их проведение самостоятельно.

Практика судейства на соревнованиях внутри школы, района и города.

Совершенствование навыков в организации группы.

Подбор упражнения для основной части занятия и её проведение.

Составление конспекта занятия и его самостоятельное проведение.

Организация и проведение занятий с новичками групп НП.

Практика судейства в процессе тренировочных занятий и соревнований в спортивной школе, районе, городе. Организация и проведение внутришкольных соревнований.

Интегральная подготовка

Интегральная тренировка - тренировочный процесс, направленный на то, чтобы спортсмен умел полностью реализовать все разделы подготовки в соревновательной деятельности; достижение стабильности действий спортсменов в сложных условиях соревнований.

Интегральная подготовка направлена на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства - технической, физической, тактической и психологической подготовленности. Каждая из сторон подготовленности спортсмена формируется применением узконаправленных средств и методов. Часто бывает так, что отдельные качества и способности не могут проявиться в полной мере в соревновательных упражнениях. Поэтому необходим особый раздел подготовки, направленный на объединение различных сторон подготовленности.

Цель - обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления всех многообразных составляющих, в совокупности определяющих успешность соревновательной деятельности.

Средства интегральной подготовки:

- соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях

соревнований различного уровня;

- упражнения специально-подготовительного характера, максимально приближенные по структуре и особенностям деятельности функциональных систем к соревновательным.

Направления интегральной подготовки:

- совершенствование индивидуальных технико-тактических действий;

- совершенствование групповых технико-тактических действий;

- совершенствование командных технико-тактических действий;

- совершенствование способности к предельной мобилизации функциональных возможностей;

- совершенствование способности к переключению максимальной двигательной активности на периоды относительного расслабления с целью обеспечения высокой работоспособности.

Методические приемы интегральной подготовки:

1. Облегчение условий за счет применения различных моделирующих устройств, уменьшения количества игроков на площадке, организации соревнований с более слабыми или «удобными» соперниками и т. п.

2. Усложнение условий за счет ограничения размеров площадки, проведения соревнований в неблагоприятных климатических условиях, с более сильным или «неудобным» противником и др.

3. Интенсификация соревновательной деятельности посредством увеличения ее продолжительности, размеров поля или площадки, веса снарядов, уменьшения времени владения мячом и т. п.

Взяв за основу проведение таких упражнений лучше не спешить. Нельзя выполнять такие упражнения, если еще недостаточно обеспечена техническая подготовка. Необходимо учитывать возраст - каждый возраст имеет свои возможности по технической и физической подготовке, а также возможности к адаптации и анализу ситуации.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению. Характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки. На занятиях тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

— *в подготовительном периоде подготовки* выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

— *в соревновательном периоде подготовки* упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

— *в переходном периоде* преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции. Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Психологическая подготовка подразделяется на: общую и к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- 1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 6) развитие волевых качеств.

Воспитание спортсмена достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. Особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- 1) понимание задач на предстоящих соревнованиях;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время, место, температура и т.д.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей выступлением;
- 6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач.

Каждый футболист испытывает сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предстартовая лихорадка;
- 3) предстартовая апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, мышечному напряжению, которые могут снизить излишнее возбуждение; увеличить общую продолжительность разминки;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других – воздействует успокаивающе;
- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения («я выиграю»).

Успех выступления в соревнованиях во многом зависит от умелой работы тренера. Паузы необходимо использовать для отдыха, для поднятия морального духа и т.д. Во всех случаях, разговор тренера со спортсменом, его указания должны быть краткими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на спортсмена, особенно во время соревнований.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

Этап начальной спортивной специализации

Цель психологического обеспечения подготовки спортсменов к соревнованиям - создание психологических предпосылок для овладения оптимальным предстартовым состоянием.

Содержание психологического обеспечения подготовки спортсменов к соревнованию включает следующие направления:

- 1) формирование психологической структуры соревновательной деятельности;

- 2) анализ результативности соревновательной деятельности;
- 3) удовлетворение актуальных потребностей;
- 4) выявление доминирующих и актуальных предстартовых состояний у спортсменов;
- 5) планирование соотношения видов подготовки спортсменов на предсоревновательном этапе;
- 6) обучение спортсменов навыкам психорегуляции;
- 7) формирование у юных спортсменов когнитивного ресурса для успешного выступления на соревнованиях.

Формирование психологической структуры соревновательной деятельности у юных спортсменов предполагает:

- 1) обучение целеполаганию;
- 2) обучение самоконтролю своего предстартового состояния и формирование адекватной самооценки;
- 3) актуализацию соревновательной мотивации;
- 4) обучение навыкам психорегуляции своего состояния, поведения и деятельности и их дальнейшее совершенствование.

Обучение юных спортсменов целеполаганию.

На первоначальном этапе тренер ставит перед спортсменом соревновательные цели, по мере накопления соревновательного опыта делегирует ему постановку целей, оставляя за собой контроль и консультирование. Спортсмена необходимо научить ранжировать цели по их значимости и устанавливать последовательность их достижения.

При постановке целей важно соблюдать следующее: 1) они не должны быть слишком легкими; 2) должны быть реально достижимы; 3) ранжирование целей, подчеркивая их значимость.

Постановка спортсменом соревновательных целей обусловлена следующими факторами (рис.).

Во-первых, спортсмену важно знать оценку тренером его подготовленности к данному соревнованию и на этой основе формулировать свои цели.

Второй фактор - возможности самого спортсмена, самооценка своей подготовленности. Третий фактор - возможности предполагаемых соперников, их техническая, тактическая, физическая, психологическая подготовленность, их индивидуально-психологические особенности, манера ведения борьбы.

Четвертый фактор - результаты участия спортсмена в предыдущих соревнованиях, результаты борьбы с предполагаемыми соперниками на предыдущих соревнованиях.

Учет этих основных факторов позволит сформулировать реально достижимые соревновательные цели.

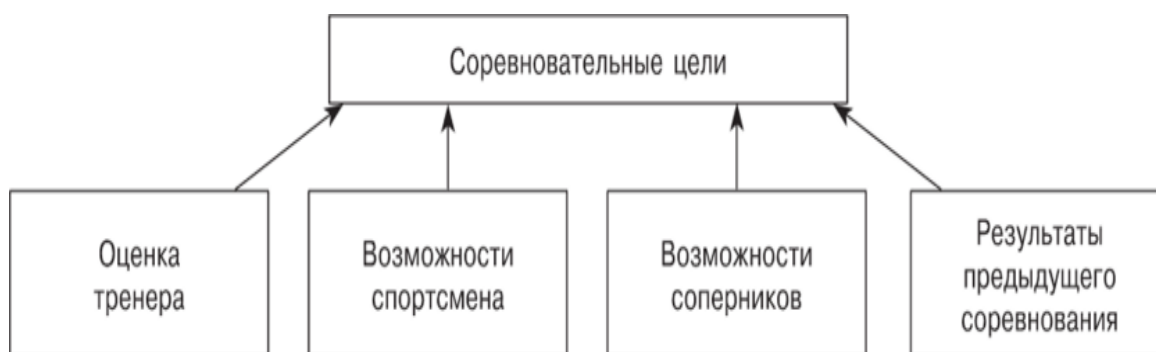


Рис. Постановка спортсменом соревновательных целей

В процессе проведения этого мотивационного тренинга решаются следующие задачи:

- 1) постановка перед спортсменом реально достижимых перспективных целей на основе сопоставления целей со своими возможностями;
- 2) выявление своих сильных и слабых сторон;
- 3) постановка ближайших и перспективных целей;
- 4) научить спортсменов понимать, действительно ли его поведение, выполняемая им деятельность приближают его к цели.

Обучение спортсменов самоконтролю и формированию адекватной самооценки.

Действенное средство обучения самоконтролю и формированию самооценки - работа в парах со взаимным контролем и взаимной оценкой. Не менее важным является ведение юным спортсменом дневника как обязательного для будущих чемпионов, где они сами выставляют себе оценки за проведенную тренировку, за участие в соревновании. Тренер систематически проверяет дневники и выставляет свои оценки. Их сравнение способствует формированию адекватной самооценки и повышению активности в работе. Успешность обучения самоконтролю и развитие адекватной самооценки обусловлено систематическим обеспечением тренером оценочной информации юных спортсменов и придание важности этой работе.

При заниженной самооценке со спортсменами осуществляется преимущественно следующая работа:

- постановка реально достижимых целей на ближайший период, соревнование;
 - чередование партнеров (сильных, слабых);
 - эмоциональная поддержка при неудачах;
- выявление положительных личностных качеств и их реализация на тренировках.

В случае завышенной самооценки акцент в работе со спортсменами делается на следующее:

- убеждение в необходимости постановки более высоких целей;
- поручение усложненных заданий, требующих проявления воли;
- сравнительный анализ результатов самооценки своей подготовленности с оценкой тренеров, спортсменов (экспертов).

Актуализация соревновательной мотивации и мотивации достижения успеха.

На предсоревновательном этапе необходима оптимизация соотношения тренировочной и соревновательной мотивации. Чем больше выражена у спортсмена соревновательная мотивация, тем выше результативность соревновательной деятельности спортсмена. В этой связи считается необходимым в процессе подготовки к соревнованию формирование у спортсмена оптимального соотношения тренировочной и соревновательной мотивации с преобладанием последней.

При формировании у юных спортсменов мотивации к тренировочной деятельности решаются следующие задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом через формирование положительных эмоций;
- формирование личностного смысла при занятиях спортом через осознание значимости занятий спортом в личной жизни;
- постановка реально достижимых целей (развитие физических качеств, овладение техникой, тактикой и т.п.);
- формирование сплоченного спортивного коллектива и благоприятных межличностных отношений в группе;
- актуализация сложившихся (позитивных) мотивационных установок и создание условий для появления новых мотивационных установок, используя психологические механизмы формирования мотиваций «сверху вниз» и «снизу вверх»;

- предотвращение возникновения неблагоприятных психических состояний.

При формировании у юных спортсменов соревновательной мотивации решаются следующие задачи:

- актуализация мотивов участия в соревнованиях;
- информирование спортсменов о предстоящих соперниках, вскрывая их недостатки и сильные стороны;
- моделирование в тренировочной деятельности предстоящих противников;
- планирование соревновательных целей и задач в соответствии с подготовленностью спортсмена;
- обеспечение психической и технической подготовленности юных спортсменов к соревнованиям.

Анализ результативности соревновательной деятельности спортсменов.

Необходимость анализа результатов выступления юных спортсменов на соревнованиях объясняется поиском причин успехов и неудач с целью закрепления в дальнейшем успеха и предотвращения неудач. При анализе результативности соревновательной деятельности рекомендуется мотивационный тренинг «причинных схем». Последний лучше проводить после каждого соревнования в индивидуальной форме.

Выявление доминирующих и актуальных предстартовых состояний у спортсменов.

Предметом психодиагностики являются составные компоненты предстартовой психической готовности, их сформированноеTM и устойчивость.

Главная задача - определение степени соответствия характеристик этого состояния условиям, целям и задачам выступления спортсмена на предстоящем соревновании.

Обучение спортсменов навыкам психорегуляции.

На этапе начальной спортивной специализации закладывается техника спортивных упражнений, формируются стереотипы поведения и состояния спортсменов на соревнованиях. Регулярные выступления на соревнованиях предъявляют высокие требования к самостоятельному созданию необходимого предстартового состояния. В этой связи с юными спортсменами необходима специальная работа по формированию у них навыков саморегуляции, позволяющих использовать их на тренировках и соревнованиях.

Естественно, что фундаментальное начальное обучение навыкам психорегуляции должно осуществляться в подготовительном и переходном периоде. В соревновательном же периоде происходит совершенствование этих навыков и использование их по назначению. В соревновательном периоде назначение психорегуляции сводится к следующему:

- 1) регуляция предстартового и стартового состояния спортсмена с целью приведения его в оптимальное боевое состояние;
- 2) содействие реализации накопленного на тренировках потенциала;
- 3) обеспечение восстановления работоспособности после соревнования.

Этап углубленной спортивной специализации

Цель психологического обеспечения на данном этапе - создание психологических предпосылок к успешному выступлению спортсмена на соревнованиях осуществляется по следующим направлениям:

- 1) развитие и совершенствование психологической структуры соревновательной деятельности;
- 2) выявление доминирующих и актуальных предстартовых состояний на предсоревновательном этапе и факторов, их обуславливающих;
- 3) совершенствование навыков психорегуляции;

- 4) разработка индивидуализированных программ психологической подготовки спортсменов к соревнованиям;
- 5) планирование соотношения видов подготовки на предсоревновательном этапе;
- 6) коррекция направленности тренировочных нагрузок на основе диагностики состояния спортсмена;
- 7) обеспечение восстановления работоспособности после тренировок и соревнований;
- 8) формирование индивидуального стиля соревновательной деятельности;
- 9) активизация реализации спортсменом когнитивного ресурса на соревнованиях.

Развитие и совершенствование психологической структуры соревновательной деятельности.

Совершенствование психологической структуры соревновательной деятельности предусматривает:

- 1) обучение спортсменов целеполаганию перед каждым соревнованием;
- 2) совершенствование самоконтроля своего состояния и поведения па соревнованиях;
- 3) формирование адекватной самооценки своей подготовленности;
- 4) актуализацию соревновательной мотивации.

Решение первой, второй и третьей задач осуществляется по методике, описанной в предыдущем параграфе.

Решение четвертой задачи - *актуализация соревновательной мотивации* на данном этапе дополняется следующим содержанием. Существенное внимание уделяется внешнему управлению соревновательной мотивацией, под которым понимается воздействие со стороны тренера, психолога на этот процесс. Здесь решаются следующие задачи: инициация мотивационных процессов; вмешательство в уже начатый процесс формирования мотива; стимуляция, увеличение силы действующих мотивов.

Внешние воздействия, влияния представляют собой просьбу, требование, совет, внушение, намек и т.д. Все они принимают характер информирования, инструктирования, стимулирования, запрета. Управление формированием спортивной мотивации у спортсменов протекает в форме диалога и реже - монолога. При этом следует исходить из известных в психологии общения принципов и методов, которые могут быть использованы в работе со спортсменами.

Убеждение является наиболее действенным методом при формировании мотивации. Сила убеждения основана на том, что доводы, используемые тренером, убеждают спортсмена сильнее, чем аналогичные, приводимые спортсменом самому себе. Убеждение желательно осуществлять диалогическим (сократическим) методом, при котором спортсмен вовлекается в дискуссию.

В психологии выделяют несколько методов убеждения, которые можно использовать при управлении формированием спортивной мотивации.

К ним относятся:

- фундаментальный метод - представляет собой прямое обращение к спортсмену, при котором ему сообщается вся информация, составляющая основу доказательства правильности предлагаемого;
- метод противоречия, основанный на выявлении противоречий в доводах спортсмена и на тщательной проверке аргументов тренера;
- метод «извлечения выводов» основан на том, что аргументы излагаются не все сразу, а шаг за шагом, добиваясь согласия на каждом шаге;
- метод акцептирования используется при расстановке акцентов па приводимых спортсменом доводах («ты же сам говоришь, что...»);

- метод кажущейся поддержки. При этом методе доводы спортсмена не опровергаются, а приводятся новые аргументы в их поддержку. Затем через некоторое время приводятся контраргументы.

При использовании метода убеждения целесообразно следующее:

- показать спортсмену важность предложения, возможность его осуществления; представить различные точки зрения и сделать разбор прогнозов;
- увеличить значимость достоинств предложенного и уменьшить величину его недостатков;
- учитывать индивидуальные особенности спортсмена, его образовательный и культурный уровень;
- не парировать доводы спортсмена тотчас же, ибо он воспримет это как неуважение;
- аргументировать максимально ясно, проверяя, правильно ли понимает собеседник посланное ему сообщение;
- включить спортсмена в обсуждение и принятие решения.

Следующим методом, который может с успехом использоваться при формировании мотивации, является внушение, воздействующее на эмоции спортсмена, а не на логику. При внушении спортсмен верит в доводы тренера, высказываемые без доказательств. В этом случае он ориентируется не столько на содержание внушения, сколько на его форму и источник. Принимаемое внушение становится его внутренней установкой, которая направляет и стимулирует активность спортсмена при формировании намерений. Выделяются три вида внушения: сильное уговаривание, давление, эмоционально-волевое воздействие.

Наиболее эффективно внушение осуществляется при следующих условиях:

- 1) характер сложившихся отношений между тренером и спортсменом;
- 2) содержание внушения, способ его конструирования и подачи спортсмену;
- 3) обстоятельства, при которых происходит процесс внушения;
- 4) особенности личности тренера (авторитет, статус и т.п.);
- 5) особенности личности спортсмена (внушаемость, конформность, негативизм).

В практике спорта нередко используется метод манипуляции, под которым понимается скрытое от спортсмена побуждение его к изменению отношения к занятиям спортом, участию в соревновании, к выполнению тренировочных заданий и т.п. При использовании этого метода важным является то, чтобы спортсмен считал выдаваемые ему мысли собственными, так же как решения и действия. При манипуляции используются следующие приемы:

- подзадоривание: «Вряд ли ты можешь на это решиться»;
- «невинный» обман, введение в заблуждение;
- поддразнивающие высказывания: «Неужели ты ему проиграешь»;
- замаскированные под малозначительные и случайные высказывания оговор или клевета; «невинный» шантаж (намек на промахи, ошибки, допущенные в прошлом спортсменом); преувеличенная демонстрация слабости противников или преувеличенная сложность предстоящих спортивных упражнений.

При использовании вышеперечисленных методов при управлении процессом формирования спортивной мотивации важным моментом является учет индивидуально-психологических особенностей личности спортсмена. То, что является эффективным при работе с флегматиками, может давать отрицательный результат с холериками. То, что может использоваться в отношении экс-терналов, может не дать эффекта с интерналами. В этом и заключается индивидуальный подход при работе со спортсменами.

Совершенствование умений психической саморегуляции. Стержневым принципом обучения психорегуляции спортсменов на этапе углубленной специализации должен быть

общепедагогический принцип активности, предусматривающий: формирование положительной учебной мотивации, создание стимулирующих ситуаций, заинтересованность обучающихся в выполнении даваемых заданий, мобилизацию психических ресурсов.

На этапе углубленной спортивной специализации развитие и совершенствование умений психорегуляции включает базовую часть и индивидуально специализированную. Реализация индивидуального подхода к обучающимся может происходить в следующих формах:

- дозировка выполняемых упражнений;
- составление дополнительных заданий в связи с недостаточным развитием умений психорегуляции;
- индивидуальные беседы и занятия;
- контроль за развитием психических функций (внимания, представления, воображения, дифференцировки мышечных усилий);
- описание спортсменами индивидуальных характеристик своего предстартового состояния.

Разработка индивидуализированных программ психологической подготовки спортсменов к соревнованиям. Осуществляется на основе результатов диагностики состояния психологической подготовленности на предсоревновательном этапе, индивидуально-психологических особенностей, характера доминирующего предстартового состояния и поведения спортсменов на соревнованиях.

При организации психологической подготовки спортсменов к соревнованию учитывается динамика их состояния. Психологическая подготовка строится на основе отклонения предстартовой психологической готовности от установленных ранее параметров. Важно знать факторы, влияющие на динамику психологической готовности конкретного спортсмена, индивидуальные проявления этого состояния в каждом микроцикле на этапе непосредственной подготовки к конкретному соревнованию.

В случае выявления у спортсмена в начале предсоревновательного этапа отклонений составляющих этого компонента от заданных параметров работа строится по следующим основным направлениям:

1. Анализ выступлений спортсменов на предыдущих соревнованиях.
2. Развитие у них качества результативности спортивной деятельности.
3. Формирование адекватной самооценки своей психологической подготовленности и планирование соревновательных целей в связи с индивидуальными возможностями.
4. Ориентация на повышение соревновательной мотивации.
5. Актуализация у спортсменов мотивации на достижение успеха.
6. Создание положительного эмоционального фона на занятиях.
7. Обеспечение благоприятного педагогического сотрудничества тренера со спортсменами.
8. Удовлетворение актуальных потребностей спортсменов.

Анализ выступления спортсменов на прошедших соревнованиях и объяснение его результатов проявлением усилий на тренировках и соревнованиях. Для этого используется мотивационный тренинг «причинных схем».

Совершенствование результативности (как качества личности) тренировочной и соревновательной деятельности. Содержание работы по данному направлению представлено в предыдущем параграфе.

Формирование адекватной самооценки психологической подготовленности и планирование на этой основе содержания психологической подготовки. Поскольку

самооценка определяет устойчивость спортивной мотивации, то считается необходимым при управлении формированием мотивации решение следующих задач:

- 1) формирование адекватной самооценки у спортсменов;
- 2) учет характера самооценки при постановке соревновательных целей. Содержание работы по этому направлению представлено в предыдущем параграфе.

Ориентация на повышение соревновательной мотивации. Исследования характера спортивной мотивации позволили выявить соотношение у спортсменов тренировочной и соревновательной мотивации (см. предыдущий параграф).

Актуализация у спортсменов мотивации достижения успеха. Содержание работы по решению этой задачи представлено в предыдущем параграфе.

Создание положительного эмоционального фона на занятиях. Между мотивацией и эмоциями человека имеется определенная взаимосвязь - положительные эмоции при выполнении деятельности способствуют укреплению мотивации. В этой связи на тренировочных занятиях создается положительный эмоциональный фон. Это достигается путем создания условий для занятий; управления общением с занимающимися; использования психорегулирующей тренировки при настройке на занятия, а также использования других средств.

Обеспечение благоприятного педагогического сотрудничества. Важно понять, что на данном этапе тренер и спортсмен - равноправные союзники в достижении спортсменом высшего спортивного мастерства. Тренер должен дать понять это спортсмену и добиться от него сотрудничества. Требования тренера должны быть приняты спортсменом как его собственные. Сотрудничество, сотворчество тренера и спортсмена - это залог их успешной плодотворной работы в достижении высоких спортивных результатов.

Удовлетворение актуальных потребностей спортсменов. В процессе подготовки спортсменов к соревнованию у них выявляются актуальные потребности, что служит отправным моментом для их удовлетворения, в том числе физиологические, в безопасности, в уважении, в одобрении, в общении, в самоутверждении, в самовыражении, в стремлении спортсмена к достижению высоких результатов. Подробно решение этой задачи описано в предыдущем параграфе.

Рефлексивный компонент психологической подготовленности

На основании результатов опроса спортсменов, у которых выявлены недостатки в сформированности отдельных составляющих рефлексивного компонента, проводится следующая работа:

1. Планирование соревновательных целей осуществляется в соответствии с подготовленностью (технической, физической, психологической) собственной и соперников. Этим предусматривается сбалансирование уровня притязаний с возможностями спортсмена, что, в свою очередь, вселяет в него уверенность в своих силах.
2. Восприятие возможностей соперников. Спортсменам сообщаются данные технической, физической, психологической подготовленности будущих соперников, если они впервые встречались с ними, и они этого не знали. Далее осуществляется сопоставление возможностей соперников со своими возможностями. Оптимальным при этом будет такое соотношение, когда возможности соперника оценены так же, как и собственные. На основе этого перед спортсменом ставится соревновательная цель во встрече с каждым соперником.
3. Желание участвовать в соревновании («хочу ли я?»). При низком показателе выяснялись причины ослабления желания. На основе выявленных причин строится соответствующая работа со спортсменом.

4. Субъективное восприятие оценки возможности спортсмена другими людьми (тренером, товарищами по команде) - «смогу ли я с точки зрения других?» Низкая оценка по этому показателю готовности является следствием оценки тренера и переноса ее на собственную и побуждает их к постановке реально достижимых целей в предстоящем соревновании, снижением уровня притязаний, повышению уверенности в своих силах.

5. Личностная значимость выступления в предстоящем соревновании.

От того, насколько значимо выступление спортсмена в предстоящем соревновании, будет зависеть его соревновательная мотивация, желание выступать в соревновании, его предстартовое состояние и результативность соревновательной деятельности. Спортсмену предлагается ответить на ряд вопросов одним из ответов: «очень важно», «скорее важно, чем неважно», «не очень важно», «скорее неважно, чем важно», «неважно».

На основе анализа результатов ответов спортсмена осуществляется работа по повышению личностной значимости предстоящего выступления в соревновании.

Эмоциональный компонент психологической подготовленности

1. При выявлении у спортсмена повышенной тревожности проводится следующая работа. Посредством беседы выявляются причины повышенной тревожности, и на этой основе строится последующая работа, заключающаяся в следующем: обеспечение спортсмена необходимой информацией о предстоящем соревновании; формирование адекватной самооценки своей подготовленности; постановка реально достижимых соревновательных целей; снижение уровня эмоционального возбуждения; тренинг уверенности.

Интегральная подготовка

Интегральная подготовка — система тренировочных воздействий, призванная реализовать тренировочные эффекты отдельных сторон подготовки (физической, технической, тактической) в игровой соревновательной деятельности. Интегральная подготовка направлена на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства — технической, тактической, физической, психологической и теоретической подготовленности. Каждая из сторон подготовленности спортсмена в известной мере формируется вследствие узконаправленных методов и средств. Это приводит к тому, что отдельные качества и способности, проявляемые в локальных упражнениях, часто не могут проявиться в полной мере в соревновательных упражнениях. Поэтому необходим особый раздел подготовки, направленный на объединение сторон подготовленности, качеств и способностей.

Интегральная подготовка направлена на то, чтобы спортсмен умел слаженно согласовывать все компоненты подготовки сразу. Этим обусловлены задачи интегральной подготовки: осуществление связи между всеми разделами подготовки; достижение стабильности действий спортсменов в сложных условиях соревнований, которые являются высшей формой интегральной подготовки.

Интегральная подготовка основывается на том, что спортсмен должен уметь целостно реализовывать в соревновательной деятельности все компоненты тренировки. Из этого и проистекают задачи интегральной подготовки: реализация связи между всеми разделами подготовки; достижение постоянства действий спортсменов в сложных моментах матча, которые являются высшей формой интегральной подготовки. Интегральная подготовка является одним из основных способов приобретения и совершенствования уровня спортивного мастерства. В баскетболе, чтобы играть хорошо, команда необходимо играть большое количество матчей на протяжении всего сезона. Выполнение упражнений на силу, или развитие прыжковой выносливости, или улучшение ловкости, или совершенствование отдельных технико-тактических элементов и т.д. не может заменить тренировочные и соревновательные игры. Только в матчах до конца

раскрываются возможности каждого спортсмена, налаживается и закрепляется связь и взаимопонимание, совершенствуются технические и тактические навыки, обеспечивается всестороннее развитие всех органов и систем организма, психических качеств и свойств личности в соответствии с требованиями сложной соревновательной обстановки, характерной для баскетбола.

Интегральная подготовка основывается на объединение и реализацию различных компонентов подготовленности баскетболиста - технической, физической, психологической, тактической, интеллектуальной в процессе тренировок и соревнований. Дело в том, что каждая из сторон подготовленности создается определенными средствами и методами. Это приводит к тому, что отдельные качества, способности и умения, проявляемые в тренировочной деятельности, часто не реализуются в соревновательной деятельности. Поэтому необходим особый раздел подготовки, обеспечивающий согласованность и эффективность комплексного проявления всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности. В качестве основного средства интегральной подготовки выступают:

- соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;
- специально-подготовительные упражнения, предельно схожие по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным. При этом важно создавать обстановку максимально приближенную к соревновательной.

Для подъема эффективности интегральной подготовки применяются различные методические приемы. К ним относятся: облегчение, затруднение и усложнение условий выполнения собственно-соревновательных упражнений.

Интегральная подготовка должна иметь больше места в предсоревновательный период. Эффективные возможности представляют для интегральной тренировки, затрудненные и усложнённые условия. Объем средств интегральной подготовки меняется в течение сезона. Так при приближении к важным играм объем средств увеличивается. А если рассматривать многолетний процесс подготовки то на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей.

Хотя средства интегральной подготовки должны иметь свое место и в других периодах круглогодичной тренировки, и на других этапах многолетней подготовки. Это позволяет планомерно увязывать возрастающий функциональный потенциал спортсмена с реальными требованиями, диктуемыми необходимостью успешного обеспечения соревновательной деятельности.

Интегральная подготовленность характеризуется способностью к координации и реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности - технической, физической, тактической, психической и служит объединяющей, одной из наиболее важных сторон подготовленности спортсмена к ответственным соревнованиям. Каждая из сторон подготовленности спортсмена в известной мере является следствием применения узконаправленных методов и средств. Это приводит к тому, что отдельные качества и способности, проявляемые в локальных упражнениях, часто не могут проявиться в полной мере в соревновательных упражнениях. Поэтому одной из важных проблем спортивной тренировки является оптимальное сочетание в тренировочном процессе аналитического и синтезирующего подходов.

Аналитический подход предполагает целенаправленную работу над совершенствованием отдельных качеств или сторон подготовленности, а синтезирующий - обеспечение координации комплексных проявлений всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности. Важным компонентом тренировочного процесса, построенного по принципу интегральности, является применение правильных

психологических установок. Если баскетболист выполняет техническое упражнение с установкой на быстроту или мощность двигательных действий, тем самым, он интегрировано развивает физические качества и технические навыки.

Когда спортсмен выполняет тактическое упражнение с такими же установками, он соответствующим образом развивает физические качества и тактические навыки. Состояние спортивной формы должно быть приобретено к началу предсоревновательного этапа, повышаться на его протяжении и достигать наивысшего уровня к основным играм.

В течение даже длительного сезона соревнований, будучи в хорошей спортивной форме спортсмен, стремится к более высоким результатам и достигает их. Основные задачи интегральной подготовки на стадии максимальной реализации спортивных возможностей – это сохранять спортивную форму как можно более длительное время, а именно специфические спортивные навыки, совершенствовать приобретенные ранее навыки технической и тактической подготовки. Как показывает опыт лучших спортсменов, в состоянии высокой спортивной формы можно находиться длительное время.

Тренировка - это управляемый процесс, а соответственно и уровень подготовленности можно регулировать и удерживать спортивную форму до 2-4 месяцев и более. Для этого нужно методически правильно организовывать учебно-тренировочный процесс, логично чередовать работу с рациональным отдыхом и средствами восстановления, максимально точно использовать принципы волнообразности и вариативности в тренировке и соревнованиях, а также соблюдать спортивный режим. Очень важно, чтобы специализированная нагрузка повышалась на протяжении 6-8 недель, а затем понижалась на 1-2 недели и снова повышалась на 6-8 недель (уже на другом уровне) и т. д. Такая волнообразность, имеющая индивидуальные отличия предохраняет от переутомления и позволяет дольше удерживать спортивную форму.

Одним из показателей состояния спортивной формы является уровень интегральной подготовленности спортсмена, который в течение года должен повышаться и достигать своего максимума ко времени основных соревнований, а затем снижаться в переходный период, когда на некоторое время сокращаются тренировки

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН				
Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут/ часов)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения	≈360	в течении года	
	Охрана труда, техника безопасности	≈90	первое занятие и повторение через 4, 5 месяцев.	Правила поведения и безопасной тренировки.
	Объяснение техники выполнения упражнения	≈90	постоянно	Перед каждым упражнением. На что направленно, безопасное выполнение.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈20	сентябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Состав и обязанности спортивных судейских бригад.
	Режим дня и питание обучающихся	≈20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

Этап начальной подготовки свыше года	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения	≈480	в течении года	
	Охрана труда, техника безопасности	≈90	первое занятие и повторение через 4, 5 месяцев.	Правила поведения и безопасной тренировки.
	Объяснение техники выполнения упражнения	≈120	постоянно	Перед каждым упражнением. На что направленно, безопасное выполнение.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈90	сентябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈30	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈30	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈30	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈30	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈30	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈30	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈30	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Состав и обязанности спортивных судейских бригад.
	Режим дня и питание обучающихся	≈30	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Учебно-тренировочный этап до трех лет	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения	≈ 14		
	Охрана труда, техника безопасности	≈1	первое занятие и повторение	Правила поведения и безопасной тренировки.

(этап спортивной специализации)			через 4, 5 месяцев.	
	Объяснение техники выполнения упражнения	≈3	постоянно	Перед каждым упражнением. На что направленно. Безопасное выполнение.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈1	сентябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈1	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈1	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈1	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈1	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈1	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈1	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈1	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈1	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈1	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Учебно-тренировочный этап свыше	Всего на учебно-тренировочном этапе свыше трех лет обучения:	≈ 33		
	Охрана труда, техника безопасности	≈3	1 занятие Через 4-6	Вводный, первичный инструктаж Повторный инструктаж

трех лет (этап спортивной специализа- ции)			месяцев Целевой инструктаж	Перед выездом, соревнованием
	Объяснение техники выполнения упражнения	≈ 16	постоянно	Перед каждым упражнением. На что направленно. Безопасное выполнение.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 1	сентябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 1	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 1	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 1	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 1	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 3	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 2	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 2	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 1	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 1	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 59		
	Охрана труда, техника безопасности	≈ 3	1 занятие	Вводный, первичный инструктаж

спортивного мастерства			Через 4-6 месяцев Целевой инструктаж	Повторный инструктаж Перед выездом, соревнованием
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 2	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ нетренированность	≈ 12	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 12	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 12	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 11	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 7	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 116		
	Охрана труда, техника безопасности	≈ 11	1 занятие Через 4-6 месяцев Целевой	Вводный, первичный инструктаж Повторный инструктаж Перед выездом, соревнованием

			инструктаж	
Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈21		сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
Социальные функции спорта	≈21		октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈21		ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈21		декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈21		май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

План-схема годичного цикла подготовки

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по этапам подготовки и недельным микроциклам – основным структурным блокам планирования.

В связи с этим, для каждого этапа подготовки в Программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки названы обще-подготовительными, специально-подготовительными и предсоревновательными.

Каждый цикл завершается соревнованиями, а подготовка к соревнованиям планируется в три этапа.

В обще-подготовительных микроциклах преобладают обучение новому материалу и физическая подготовка. В специально-подготовительных – увеличивается объем упражнений технико-тактического совершенствования и игровой направленности, в предсоревновательных – задачи физической подготовки решаются только специализированными средствами.

Номера и примерная направленность недельных микроциклов на этапе начальной подготовке

Обще-подготовительные: 1-11, 20-25, 32-34, 41 и 46.

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день – технико-тактическая подготовка;
- 2-й день – физическая подготовка;
- 3-й день – технико-тактическая подготовка;
- 4-й день – отдых;
- 5-й день – физическая подготовка;
- 6-й день – игровая подготовка;
- 7-й день – отдых.

Специально-подготовительные: 12-16, 26-28, 35-37.

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день – технико-тактическая подготовка;
- 2-й день – физическая подготовка;
- 3-й день – игровая подготовка;
- 4-й день – отдых;
- 5-й день – технико-тактическая подготовка;
- 6-й день – игровая подготовка;
- 7-й день – отдых.

Предсоревновательные: 17 и 18, 29 и 30, 38 и 39.

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день – технико-тактическая подготовка;
- 2-й день – технико-тактическая подготовка;
- 3-й день – игровая подготовка;
- 4-й день – отдых;
- 5-й день – технико-тактическая подготовка;
- 6-й день – игровая подготовка;
- 7-й день – отдых.

Соревновательные: 19, 31, 40.

В соревновательном микроцикле проводятся 3-4 игры с восстановительными занятиями.

**Направленность и номера недельных микроциклов
на учебно-тренировочном этапе первого года обучения**

Обще-подготовительные микроциклы: 1-9, 20-25, 32-34, 41-46.

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день – технико-тактическая подготовка;
- 2-й день – физическая подготовка;
- 3-й день – технико-тактическая подготовка;
- 4-й день – отдых;
- 5-й день – физическая подготовка;
- 6-й день – игровая подготовка;
- 7-й день – отдых.

Специально-подготовительные микроциклы: 10-13, 20-23, 24-27, 35-36.

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день – технико-тактическая подготовка;
- 2-й день – физическая подготовка;
- 3-й день – игровая подготовка;
- 4-й день – отдых;
- 5-й день – технико-тактическая подготовка;
- 6-й день – игровая подготовка;
- 7-й день – отдых.

Предсоревновательные микроциклы: 14-18, 28-30, 37-39.

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день – технико-тактическая подготовка;
- 2-й день – технико-тактическая подготовка;
- 3-й день – игровая подготовка;
- 4-й день – отдых;
- 5-й день – технико-тактическая подготовка;
- 6-й день – игровая подготовка.

Соревновательные микроциклы: 19, 31, 40.

В соревновательном микроцикле проводится 3-4 игры подряд.

**Направленность и номера недельных микроциклов
на учебно-тренировочном этапе для второго года обучения.**

Обще-подготовительные микроциклы: 1-4, 10-23, 20-25, 32-34, 41-46.

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день. 1-е занятие – физическая подготовка;
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.
- 2-й день. 1-е занятие – физическая подготовка.
- 3-й день. 1-е занятие – техническая подготовка;
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.
- 4-й день – отдых.
- 5-й день. 1 занятие – физическая подготовка.
- 6-й день. 1 занятие – игровая подготовка.
- 7-й день – отдых.

Специально-подготовительные микроциклы: 5-6, 14-16, 26-28, 35-37.

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день. 1-е занятие – технико-тактическая подготовка;
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.
- 2-й день. 1 занятие – физическая подготовка.
- 3-й день. 1 занятие – игровая подготовка.

4-й день – отдых.

5-й день. 1-е занятие – технико-тактическая подготовка;
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.

6-й день. 1 занятие – игровая подготовка.

7-й день – отдых.

Пред соревновательные микроциклы: 7-8, 17-18, 29-30, 38-39.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие – технико-тактическая подготовка;
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.

2-й день. 1 занятие – технико-тактическая подготовка.

3-й день. 1 занятие – игровая подготовка.

4-й день – отдых.

5-й день. 1 занятие – технико-тактическая подготовка.

6-й день. 1 занятие – игровая подготовка.

7-й день – отдых.

Соревновательные микроциклы: 19, 31, 40.

В соревновательном микроцикле проводится 3-4 игры подряд.

**Направленность и номера недельных микроциклов
на учебно-тренировочном этапе третьего года обучения**

Обще-подготовительные микроциклы: 1-3, 10-13, 20-24, 32-35.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие – совершенствование быстроты и прыгучести;
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.

2-й день. 1-е занятие – совершенствование игровой ловкости;
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.

3-й день. 1-е занятие – совершенствование качеств, необходимых для броска;
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.

4-й день. 1 занятие – индивидуальная подготовка.

5-й день. 1-е занятие – совершенствование быстроты и прыгучести;
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.

6-й день. 1 занятие – игровая подготовка.

Специально-подготовительные микроциклы: 4-6, 14-16, 25-28, 36-39.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие – совершенствование прыгучести;
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.

2-й день. 1 занятие – совершенствование ловкости.

3-й день. 1-е занятие – технико-тактическая подготовка;
2-е занятие – игровая подготовка.

4-й день. 1 занятие – индивидуальная подготовка.

5-й день. 1-е занятие – совершенствование игровой ловкости;
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.

6-й день. 1-е занятие – игровая подготовка;
2-е занятие – теоретическая подготовка.

Пред соревновательные микроциклы: 7 и 8, 17 и 18, 29 и 30, 40 и 41.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие – технико-тактическая подготовка;
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.

2-й день. 1 занятие – игровая подготовка.

3-й день. 1-е занятие – технико-тактическая подготовка;

- 2-е занятие – игровая подготовка.
- 4-й день. 1-е занятие – индивидуальная подготовка;
2-е занятие – восстановительные мероприятия.
- 5-й день. 1-е занятие – технико-тактическая подготовка;
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.
- 6-й день. 1-е занятие – игровая подготовка – теоретическая подготовка.

Соревновательные микроциклы: 9, 19, 31, 42.

Проводится 3-5 календарных игр и восстановительные занятия между ними.

На игру отводится 1,5 часа.

***Направленность и номера недельных микроциклов
на учебно-тренировочном этапе четвертого года обучения***

Обще-подготовительные микроциклы: 1-4, 10-12, 20-22, 32, 33.

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день. 1-е занятие – физическая подготовка;
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.
- 2-й день. 1-е занятие – физическая подготовка;
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.
- 3-й день. 1-е занятие – физическая подготовка;
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.
- 4-й день. 1-е занятие – индивидуальная подготовка.
- 5-й день. 1-е занятие – физическая подготовка;
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.
- 6-й день. 1-е занятие – игровая и теоретическая подготовка.

Специально-подготовительные микроциклы: 5,6, 13-16, 23-28, 34-39.

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день. 1-е занятие – физическая подготовка;
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.
- 2-й день. 1-е занятие – физическая подготовка.
- 3-й день. 1-е занятие – технико-тактическая подготовка;
2-е занятие – игровая подготовка.
- 4-й день. 1-е занятие – индивидуальная подготовка.
- 5-й день. 1-е занятие – физическая подготовка;
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.
- 6-й день. 1-е занятие – игровая и теоретическая подготовка.

Предсоревновательные микроциклы: 7 и 8, 17 и 18, 29 и 30, 40 и 41.

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день. 1-е занятие – технико-тактическая подготовка;
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.
- 2-й день. 1-е занятие – игровая подготовка.
- 3-й день. 1-е занятие – технико-тактическая подготовка;
2-е занятие – игровая подготовка.
- 4-й день. 1-е занятие – индивидуальная подготовка.
- 5-й день. 1-е занятие – технико-тактическая подготовка.
- 6-й день. 1-е занятие – технико-тактическая подготовка;
2-е занятие – контрольная или календарная игра – теоретическая подготовка.

Соревновательные микроциклы: 9, 19, 31, 42.

Проводится 4-6 календарных игр и восстановительные занятия между ними.

**Направленность и норма недельных микроциклов
на учебно-тренировочном этапе пятого года обучения**

Обще-подготовительные микроциклы: 1-3, 10-12, 20-23, 32-38.

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день. 1-е занятие – физическая подготовка;
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.
- 2-й день. 1-е занятие – технико-тактическая подготовка;
2-е занятие – физическая подготовка.
- 3-й день. 1 занятие – игровая подготовка.
- 4-й день. 1 занятие – индивидуальная подготовка.
- 5-й день. 1-е занятие – физическая подготовка;
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.
- 6-й день. 1 занятие – игровая подготовка.
- 7-й день – отдых.

Специально-подготовительные микроциклы: 4-6, 13-15, 24-27, 39-42.

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день. 1-е занятие – технико-тактическая подготовка;
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.
- 2-й день. 1-е занятие – физическая подготовка;
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.
- 3-й день. 1-е занятие – физическая подготовка;
2-е занятие – игровая подготовка.
- 4-й день. 1 занятие – индивидуальная подготовка.
- 5-й день. 1-е занятие – физическая подготовка;
2-е занятие – игровая подготовка.
- 6-й день. 1-е занятие – календарная или контрольная игра;
2-е занятие – теоретическая подготовка.
- 7-й день – отдых.

Пред соревновательные микроциклы: 7 и 8, 16 и 18, 28-30, 43-45.

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день. 1 занятие – технико-тактическая подготовка.
- 2-й день. 1 занятие – технико-тактическая подготовка.
- 3-й день. 1-е занятие – технико-тактическая подготовка;
2-е занятие – игровая подготовка.
- 4-й день. 1 занятие – индивидуальная подготовка.
- 5-й день. 1 занятие – технико-тактическая подготовка.
- 6-й день. 1-е занятие – технико-тактическая подготовка;
2-е занятие – контрольная или календарная игра – теоретическая подготовка.
- 7-й день – отдых.

Соревновательные микроциклы: 9, 19, 31, 46.

Проводится 4-6 календарных игр и восстановительные занятия между ними.

**Направленность и норма недельных микроциклов
на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Обще-подготовительные микроциклы: 1-3, 10-12, 20-23, 32-38.

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день. 1-е занятие (1 ч) – физическая подготовка;
2-е занятие (2 ч) – технико-тактическая подготовка.
- 2-й день. 1-е занятие (2 ч) – технико-тактическая подготовка;
2-е занятие (1 ч) – физическая подготовка.

- 3-й день. 1-е занятие (2 ч) – игровая подготовка.
4-й день. 1-е занятие (2 ч) – индивидуальная подготовка.
5-й день. 1-е занятие (1 ч) – физическая подготовка;
2-е занятие (2 ч) – технико-тактическая подготовка.
6-й день. 1-е занятие (2 ч) – игровая подготовка.
7-й день – отдых.

Социально-подготовительные микроциклы: 4-6, 13-15, 24-27, 39-43.

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день. 1-е занятие (2 ч) – технико-тактическая подготовка;
2-е занятие (1 ч) – технико-тактическая подготовка.
2-й день. 1-е занятие (1 ч) – физическая подготовка;
2-е занятие (2 ч) – технико-тактическая подготовка.
3-й день. 1-е занятие (1 ч) – физическая подготовка;
2-е занятие (2 ч) – игровая подготовка.
4-й день. 1-е занятие (2 ч) – индивидуальная подготовка.
5-й день. 1-е занятие (1 ч) – физическая подготовка;
2-е занятие (2 ч) – игровая подготовка.
6-й день. 1-е занятие (2 ч) – календарная или контрольная игра;
2-е занятие (1 ч) – теоретическая подготовка.
7-й день – отдых.

Пред соревновательные микроциклы: 7 и 8, 16 и 18, 28-30, 44-46.

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день. 1-е занятие (2 ч) – технико-тактическая подготовка.
2-й день. 1-е занятие (2 ч) – технико-тактическая подготовка.
3-й день. 1-е занятие (1 ч) – технико-тактическая подготовка;
2-е занятие (2 ч) – игровая подготовка.
4-й день. 1-е занятие (2 ч) – индивидуальная подготовка.
5-й день. 1-е занятие (2 ч) – технико-тактическая подготовка.
6-й день. 1-е занятие (1 ч) – технико-тактическая подготовка;
2-е занятие (2 ч) – контрольная или календарная игра -теоретическая подготовка.
7-й день – отдых.

Соревновательные микроциклы: 9, 19, 31, 47

Проводится 4-6 календарных игр и восстановительные занятия между ними.

Примерное распределение часов тренировочной работы и соревновательной деятельности спортивной подготовки по футболу начальной подготовки до года на 52 недели 6 часов в неделю

п/п	месяц	Час/ неделя	сентябрь				октябрь					ноябрь				декабрь				январь				февраль				
	содержание		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
1	ОФП, СФП	44	1	1	1	1																						
2	Техническая подготовка	146	3	3	3		1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	3	4	4	4	4	4
3	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	6				1																1						
4	Медико-биологические мероприятия	6					3																					
5	Участие в спортивных соревнованиях,																											
6	Интегральная подготовка	104	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2
7	Контрольные испытания	6				2																						
	Всего часов:	312	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
п/п	месяц	Час/ неделя	март				апрель					май				июнь				июль				август				
	содержание		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1	ОФП, СФП	44															1	1	1	1	6	6	6	6	6	6		
2	Техническая подготовка	146	3	3	3	3	3	4	1	4	4	3	3	1	3	3	3	3	3	3							3	3
3	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	6	1						1						1												1	
4	Медико-биологические мероприятия	6							3																			
5	Участие в спортивных соревнованиях,																											
6	Интегральная подготовка	104	2	3	3	3	3	2	1	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2								3
7	Контрольные испытания	6												2													2	
	Всего часов:	312	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

Примерное распределение часов тренировочной работы и соревновательной деятельности спортивной подготовки по футболу начальной подготовки свыше года на 52 недели 8 часа в неделю

п/п	месяц	Час/ неделя	сентябрь				октябрь					ноябрь				декабрь				январь					февраль			
	содержание		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
1	ОФП, СФП	58	1	1	1	1														1	1	1	1	1	1			
2	Техническая подготовка	188	4	5	5	1	3	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	4	4	4	4	3	4	4	4	5	3	5
3	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	8	1			1								1								1						
4	Медико-биологические мероприятия	10					2									2											2	
5	Участие в спортивных соревнованиях,																											
6	Интегральная подготовка	146	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
7	Контрольные испытания	6				2																						
	Всего часов:	416	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
п/п	месяц	Час/ неделя	март				апрель					май				июнь				июль				август				
	содержание		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1	ОФП, СФП	58																			8	8	8	8	8	8		
2	Техническая подготовка	188	4	4	4	4	4	5	3	5	5	4	4	2	4	4	4	4	4	4							3	3
3	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	8	1							1					1												1	
4	Медико-биологические мероприятия	10								2																		2
5	Участие в спортивных соревнованиях,																											
6	Интегральная подготовка	146	3	4	4	4	4	3	2	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4							2	3
7	Контрольные испытания	6												2													2	
	Всего часов:	416	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

Примерное распределение часов тренировочной работы и соревновательной деятельности спортивной подготовки по футболу учебно-тренировочного этапа свыше трех лет на 52 недели 16 часов в неделю

п/п	месяц	Час/ неделя	сентябрь					октябрь					ноябрь					декабрь					январь					февраль			
	содержание		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26			
1	ОФП	116								4	1	1	1	1	1	1															
2	СФП	83	2							2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			
3	Техническая подготовка	158			1		1	1	1	1	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6			
4	Теоретическая подготовка	33	2							1		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1				
5	Тактическая подготовка	34	1	2	2	1	2	2	2	2																					
6	Психологическая подготовка	33	2	2	2	1	2	2	2	2																					
7	Инструкторская и судейская практика	17		1	1	1	1	1	1				1			1			1				1			1					
8	Медико-биологические мероприятия	56	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1		1	1		1	1		1	1	1		1	1					
9	Участие в спортивных соревнованиях,	66	2	4	4	4	4	4	4	4																					
10	Интегральная подготовка	226	6	5	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5				
11	Контрольные испытания	10				3																									
	Всего часов	832	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16				
п/п	месяц	Час/ неделя	март					апрель					май				июнь				июль				август						
	содержание		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52			
1	ОФП	87	1	1	1	1	1	1	1	1											16	16	16	16	16	16					
2	СФП	50	3	3	3	3	3	2	2	2	2															5	3				
3	Техническая подготовка	224	6	4	5	4	5	5	6	3	3		2			1	1	1	1												
4	Теоретическая подготовка	14	1	1		1		1		1	1	2			1				1							2	2				
5	Тактическая подготовка	16								1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2						2					
6	Психологическая подготовка	14								1	1	2	2	1	2	2	2	2	2								1				
7	Инструкторская и судейская практика	12							1						1	1	1	1													
8	Медико-биологические мероприятия	11		1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2							1	1				
9	Участие в спортивных соревнованиях,	50									4	4	4	4	4	4	4	4	4												
10	Интегральная подготовка	138	5	6	6	6	6	6	6	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4							6	6				
11	Контрольные испытания	8											2	3													2				
	Всего часов	624	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16				

Примерное распределение часов тренировочной работы и соревновательной деятельности спортивной подготовки по футболу совершенствования спортивного мастерства на 52 недели 18 часов в неделю

п/п	месяц	Час/ неделя	сентябрь				октябрь					ноябрь					декабрь					январь					февраль			
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26		
1	ОФП	94							2	4	5	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4			
2	СФП	94								2	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4		
3	Техническая подготовка	94		2	2	2	2	2	2	2	4	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
4	Теоретическая подготовка	59	1						2	2	2		2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1		
5	Тактическая подготовка	60	2	2	2	2	2	2	2																					
6	Психологическая подготовка	59	2	2	2	2	2	2	2																					
7	Инструкторская и судейская практика	28		1	1	1	1	1	1				1	1	1															
8	Медико-биологические мероприятия	59	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1		1	1	1	2		
9	Участие в спортивных соревнованиях,	101	5	5	5	5	5	5	5																					
10	Интегральная подготовка	272	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	5	6	6	6	6	5	5		
11	Контрольные испытания	16	2										4																	
	Всего часов	936	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18		

п/п	месяц	Час/ неделя	март				апрель					май				июнь				июль				август				
			27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1	ОФП	94	2	4	4	3	2	1	1			2																
2	СФП	94	3	4	5	5	4	4	4	4																		
3	Техническая подготовка	94	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	
4	Теоретическая подготовка	59	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1
5	Тактическая подготовка	60					2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
6	Психологическая подготовка	59					1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
7	Инструкторская и судейская практика	28									1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8	Медико-биологические мероприятия	59	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
9	Участие в спортивных соревнованиях,	101											5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
10	Интегральная подготовка	272	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
11	Контрольные испытания	16	4								4																	2
	Всего часов	936	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» основаны на особенностях вида спорта «футбол» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «футбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «футбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «футбол» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

СШОР использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

Формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов

Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении

Формирует специализированные спортивные классы:

Изменяет сроки проведения государственной итоговой аттестации обучающимся, участвующим в подготовке к официальным спортивным соревнованиям или находящимся на официальных спортивных соревнованиях.

Комплектования спортивных классов обучающимися по одному или нескольким видам спорта (спортивным дисциплинам), обучающимися в различных Организациях независимо от их ведомственной принадлежности.

Обучения в спортивных классах с учетом учебно-тренировочного плана с применением дистанционных образовательных технологий.

Объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

VI. Условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие футбольного поля;
- наличие игрового зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

При реализации программы допускается использование материально-технических условий предоставляемых СШОР другими организация, на основании соответствующих договоров, в том числе по договорам о сетевой форме реализации образовательных программ.

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

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
2.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х5 м)	штук	4
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)	штук	4
4.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1х2 м или 1х1 м)	штук	8
5.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
6.	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	1
7.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
8.	Сетка для переноски мячей	штук	на группу 2
9.	Стойка для обводки	штук	20
10.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя 1
11.	Свисток	штук	на тренера-преподавателя 1
12.	Тренажер «лесенка»	штук	на группу 2
13.	Фишка для установления размеров площадки	штук	на группу 50
14.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
Для спортивной дисциплины «футбол»			
15.	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	2
16.	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	2
17.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	на тренера-преподавателя 1
18.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	14
19.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	14
20.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	12
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»			
21.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)	штук	2
22.	Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками	комплект	на тренера-преподавателя 1
23.	Мяч для мини-футбола	штук	на группу 14

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							Этап высшего спортивного мастерства
				Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		
				Первый год	Второй год	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет			
				Количество							
Для спортивной дисциплины «футбол»											
1.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	на группу	14	-	-	-	-	-	-	
2.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	на группу	-	14	14	12	-	-	-	
3.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	на группу	-	-	-	-	12	6	4	

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	14

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
3.	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
7.	Свитер футбольный для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

8.	Форма игровая (шорты и футболка)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
10.	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
11.	Шорты футбольные	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
12.	Щитки футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
Для спортивной дисциплины «футбол»											
13.	Бутсы футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»											
14.	Обувь для мини-футбола (футзала)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

Кадровые условия реализации программы

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «футбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей СШОР

В эру активного развития техник и методик преподавания, а также различных нововведений, вносимых государством в образовательный процесс, каждому без исключения тренеру – преподавателю для соответствия современным требованиям образовательных стандартов необходимо регулярно повышать профессиональную квалификацию. Новые технологии в образовании позволяют в полной мере осуществить данную задачу.

Повышение квалификации, а также переподготовка тренера – преподавателя наряду с обязательным требованием, может также рассматриваться как один из этапов самообразования.

Целью повышения профессиональной квалификации тренерско–преподавательских кадров является совершенствование имеющихся и открытие новых знаний, получение навыков в решении практических задач, улучшение качества подготовки спортсмена в целом.

Тренер-преподаватель успешно освоивший соответствующую дополнительную профессиональную программу и прошедший итоговую аттестацию, предоставляет в СШОР удостоверение о повышении квалификации и (или) диплом о профессиональной переподготовке установленного образца, действующий в течении четырех лет.

Иные условия реализации программы

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие лиц, проходящих спортивную подготовку (далее — обучающиеся) в СШОР устанавливается с 01 сентября и заканчивается 31 августа.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

В СШОР проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

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

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

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

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

Информационно-методические условия реализации программы

Список литературных источников

1. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки техники игры головой (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
2. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 128 с.
3. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
4. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
5. Голомазов С.В. Футбол. Универсальная техника атаки (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
6. Искусство подготовки высококлассных футболистов (Текст): Науч.-методич. пособие/ Под.ред.проф.Н.М.Люкшинова. – 2-е изд., испр., доп. – М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006. – 432 с.
7. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 112с.
8. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/ Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008 – 272 с.
9. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов (Текст): Уч.-методич. пособие/ В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 192 с.
10. Футбол. Учебная программа для спортивных школ.
11. Чирва Б.Г. Футбол. Базовые элементы тактики зонного прессинга (текст): Уч. методич. пособие/ Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
12. Чирва Б., Голомазов С. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади футболистов 11-15 лет: Методические разработки для тренеров. Выпуск 22. – М., РГУФК, 2004. – 35 с.
13. Чирва Б.Г. Футбол. Методика совершенствования «техники эпизодов игры» (текст): Уч. методич. пособие/ Б.Г. Чирва. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
14. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 96 с., ил.

Перечень аудиовизуальных средств

- видеозаписи игр сильнейших команд с участия в Олимпийских Играх и Юношеских Олимпийских Играх;
- видеозаписи игр сильнейших команд с участия в Чемпионатах Мира, Европы;
- видеозаписи игр сильнейших команд участия в Первенствах Мира, Европы.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации - www.minsport.gov.ru
2. Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга – www.kfis.spb.ru
3. Международный олимпийский комитет - www.olympic.org
4. Олимпийский комитет России - www.roc.ru
5. Всемирное антидопинговое агентство - www.wada-ama.org
6. Российское антидопинговое агентство - www.rusada.ru
7. РУСАДА для детей - www.rusada.ru/education/for-children
8. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - Lib.sportedu.ru
9. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.Lesgaft.spb.ru,
10. Государственное бюджетное учреждение «Санкт-Петербургский центр физической культуры и спорта» www.cfkis.spb.ru