Управление образования Администрации г. Азова Ростовской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 3 г. АЗОВА

Принята
на Педагогическом совете
МБУ ДО ДЮСШ № 3 г. Азова
Протокол № 2 от « 31» августа 2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МБУ ДО ДЮСШ № 3 г. Азова
_____А.А.Лавриченко

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»

разработана в соответствии с ФССП по виду спорта футбол
(приказ Министерства спорта РФ от 257.11. 2019 г. № 880)

Срок реализации программы – 2020-2025 гг.

АЗОВ 2020 года

Оглавление

I.	**Пояснительная записка**.....	3
II.	**Нормативная часть**.....	4-12
2.1.	Реализация Программы спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки.....	4
2.2.	Этапы спортивной подготовки их продолжительность, минимальный возраст лиц для зачисления в группы на этапы спортивной подготовки и их наполняемость.....	4
2.3.	Объемы тренировочного процесса по видам спортивной подготовки.....	4-5
2.4.	Соревновательная деятельность.....	6-7
2.5.	Режим тренировочной работы.....	7
2.6.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	7-8
2.7.	Предельные тренировочные нагрузки.	8
2.8.	Тренировочные сборы.....	9-10
2.9.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	...10-11
2.10.	Объем индивидуальной спортивной подготовки	12
2.11.	Структура тренировочного и соревновательного процессов в годичном цикле подготовки.....	12
III.	**Методическая часть**.....	...13-34
3.1	Требования по технике безопасности на тренировочных занятиях по футболу. Общие требования безопасности.....	...13-14
3.2.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	...14-17
3.3	Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	18
3.4.	Организация и проведение врачебно-педагогического и психологического контроля.....	18
3.5.	Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	...19-30
3.6	Организация психологической подготовки.....	...30-31
3.7	План антидопинговых мероприятий.....	...31-32
3.8	Восстановительные мероприятия и средства.....	33
3.9	Инструкторская и судейская практика.....	34
IV.	**Системы контроля и зачетные требования**.....	...35-40
4.1.	Конкретизация критериев подготовки лиц.....	...35-36
4.2.	Требования к организации и проведению контроля.	...36-39
4.3.	Рекомендации по организации тестирования.....	...39-40
V.	**Информационное обеспечение**.....	41

Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по виду спорта футбол (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 25 октября 2019 г. N 880 (зарегистрировано в Минюсте РФ 6 ноября 2019 г., рег.№ 56429) и с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет.

Спортивная подготовка – тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки. В связи с реализацией программы спортивной подготовки основной целью в деятельности спортивной школы является подготовка спортсменов высокого класса, способных войти кандидатами в составы спортивных сборных команд города и Российского Федерации. В Соответствии с государственным заданием спортивной школе выделяется субсидия, предусматривающая расходы на предоставление услуг по спортивной подготовке по футболу, реализацию Единого календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий (ЕКП), также целевая субсидия на приобретение инвентаря и оборудования.

Футбол - Олимпийский вид спорта, включённый во Всероссийский реестр видов спорта.

Разработанная Программа является нормативным документом по планированию и организации тренировочного процесса.

Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по футболу. Содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования. Программа разработана на основе принципов:

1) комплектности, предусматривающей тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую психологическую, методическую, соревновательную);

2) преемственности, определяющей последовательность освоения программного материала по этапам подготовки;

3) вариативности, предусматривающей, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующие разнообразие средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Реализация Программы спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки.

Реализация Программы осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

1) этап начальной подготовки;

2) тренировочный этап (спортивной специализации);

Тренировочные занятия проводятся в группах, сформированных с учетом возраста, количественного состава занимающихся, становления их спортивного мастерства (Таблица №1).

2.2. Этапы спортивной подготовки их продолжительность, минимальный возраст лиц для зачисления в группы на этапы спортивной подготовки и их наполняемость.

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)		Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Мин. наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю*	Количество тренировок в неделю
1	2		3	4	5	6
Этап начальной подготовки	3	До года	7	14	6	3
		Свыше года			9	4
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	До двух лет	10	11	12	5
		Свыше двух лет			16	7

*В командных игровых видах спорта максимальный состав группы определяется на основании правил проведения официальных спортивных соревнований и в соответствии с заявочным листом для участия в них.

2.3. Объемы тренировочного процесса по видам спортивной подготовки.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей спортсменов;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, команду;
- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация спортсменов.

Общегодовой объем тренировочной работы, начиная с тренировочного этапа, может быть сокращен не более чем на 25 %. Во время каникул, в период проведения спортивно-оздоровительного лагеря и тренировочного сбора с круглосуточным или дневным пребыванием тренировочная нагрузка может быть увеличена с таким расчетом, чтобы общий годовой объем плана на данном этапе спортивной подготовки был выполнен полностью.

- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
-соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

Таблица № 2

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	46-52	46-52	45-53	58-64
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	46-52	46-52	36-40	17
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	7-9	35-39
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	6-8
2.	Техническая подготовка (%)	46-52	43-49	35-39	18-20
3.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	-	1-2	7-9	11-13
4.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3
5.	Медицинские и медико-биологические мероприятия (%)	1-2	1-2	1-2	1-2
6.	Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	3-4	3-4	3-5

2.4. Соревновательная деятельность

Процесс спортивной подготовки спортсмена выстраивается в соответствии с планируемой соревновательной деятельностью и направлен на обеспечение эффективного выступления спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня (Таблица №3)

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "футбол"

Таблица № 3

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Для спортивной дисциплины: футбол				
Контрольные	1	1	1	-
Основные	-	-	-	1
Игры	22	22	25	30

Планируемые показатели соревновательной деятельности.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов спортивной школы осуществляется в соответствии с утвержденным Единым календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий, сформированного на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий. Условия для участия в соревнованиях определяются Правилами вида спорта и Положениями о соревнованиях, разработанными и утвержденными организаторами спортивных мероприятий. Требования к участию в соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

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

-соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. Спортсмен, проходящий спортивную подготовку в спортивной школе, направленный на спортивные соревнования в соответствии с Единым календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий города и положениями о спортивных мероприятиях, обеспечивается:

– проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

– питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

– спортивной соревновательной формой и инвентарем.

2.5. Режим тренировочной работы

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

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки спортсменов и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может превышать 8 академических часов.

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

Зачисление в спортивную школу в целях получения услуг по спортивной подготовке осуществляется при условии предоставления медицинского заключения об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий выбранным видом спорта. Для допуска спортсменов спортивной школы к участию в соревнованиях, а также в целях осуществления контроля за состоянием здоровья занимающихся, учреждением 2 раза в год организуется прохождение углубленного медицинского обследования на основании заключенного договора с учреждением здравоохранения и утвержденным графиком.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития. Психофизические требования – это требования к уровню проявления свойств высшей нервной деятельности, психических процессов. Основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, способность предельно мобилизовать свои возможности в условиях соревнований;

-устойчивость к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;

- способность воспринимать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени; - способность к проявлению волевых качеств;

- способность к обеспечению эффективной мышечной координации.

2.7. Предельные тренировочные нагрузки.

Тренировочный процесс проводится в соответствии с расписанием тренировочных занятий, в котором указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки. Расписание утверждается директором и согласовывается с тренерским советом в целях установления наиболее благоприятного режима тренировочного процесса, отдыха спортсменов. При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рассчитываются с учетом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (Таблица №4).

Соотношение тренировочной нагрузки.
Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

Таблица № 4

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	12	16
Количество тренировочных занятий в неделю	3	4	5	7
Общее количество часов в год	312	468	624	832
Общее количество тренировочных занятий в год	156	208	260	364

2.8. Тренировочные сборы.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса. Тренировочные сборы проводятся спортивной школой в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных сборов (Таблица №5).

Перечень тренировочных сборов

Таблица № 5

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия				
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	-	14	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

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

2.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Спортивной школой осуществляется приобретение спортивной формы и инвентаря в пределах бюджета МБУ ДО ДЮСШ-3. Спортивной формой и инвентарем обеспечиваются спортсмены учреждения, прошедшие отбор в составы сборных команд спортивной школы в разных возрастных категориях (Таблица №6).

Таблица № 6

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гетры футбольные	пар	на занимающегося	-	-	2	0,5

2.	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на занимающегося	-	-	1	1
3.	Рейтузы футбольные для вратаря	штук	на занимающегося	-	-	1	1
4.	Свитер футбольный для вратаря	штук	на занимающегося	-	-	1	1
5.	Футболка с коротким рукавом	штук	на занимающегося	-	-	2	1
6.	Шорты футбольные	штук	на занимающегося	-	-	2	0,5
7.	Щитки футбольные	пар	на занимающегося	-	-	1	1
8.	Бутсы футбольные	пар	на занимающегося	-	-	1	1
9.	Обувь для мини-футбола	пар	на занимающегося	-	-	1	1

В целях обеспечения необходимых условий для проведения тренировочного и соревновательного процессов спортивная школа располагает необходимым оборудованием и инвентарем (Таблица №7).

Таблица № 7

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	2	3	4
1	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров	комплект	4
2	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
3	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
4	Насос для накачивания мячей	комплект	4
5	Сетка для переноски мячей	штук	2
6	Стойки для обводки	штук	20
7	Тренажер "лесенка"	штук	4
Для спортивной дисциплины: футбол			
8	Ворота футбольные стандартные	комплект	2
9	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	1
10	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	22
11	Мяч футбольный	штук	22
12	Флаги для разметки футбольного поля	штук	6

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки.

2.11. Структура тренировочного и соревновательного процессов в годичном цикле подготовки

В соответствии с закономерностями развития спортивной формы, годичный цикл спортивной подготовки подразделяется на три периода: подготовительный (период развития спортивной формы), соревновательный (период поддержания спортивной формы на оптимальном уровне и реализации ее в спортивных достижениях), переходный (период относительной стабилизации спортивной формы). Продолжительность каждого периода годичного цикла тренировки зависит от возраста, квалификации и календаря спортивных мероприятий.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

3.1. Требования по технике безопасности на тренировочных занятиях по футболу. Общие требования безопасности

1. Соблюдение техники безопасности обязательно для всех спортсменов, занимающихся на спортивной площадке, стадионе или в спортивном зале.
2. К занятиям футболом допускаются спортсмены, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
3. Заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой, при ветреной погоде необходимо надеть лёгкую куртку и шапочку.
4. Соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти).
5. Травмоопасность на стадионе:
   - обморожения во время занятий в осенне - зимний период;
   - при несоблюдении техники безопасности по футболу (травмирование рук, суставов, ушибы).
6. Иметь спортивную сумку, в которой должны находиться спортивная форма, полотенце и мыло.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Переодеться в спортивную одежду в раздевалке.
2. Не выходить на стадион без разрешения тренера или команды капитана.
3. Не включать самостоятельно электроосвещение.
4. Не уходить со стадиона без указания тренера.
5. Внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности на данном занятии.

Требования безопасности во время занятий

1. Не приступать к выполнению упражнений и заданий без команды тренера.
2. Не выполнять упражнения, не убедившись в их безопасности для себя и окружающих.
3. Соблюдать очерёдность выполнения задания.
4. Не забывать о подстраховке друг друга во время выполнения упражнений.
5. Не выполнять упражнения, не предусмотренные заданием тренера.
6. Соблюдать дисциплину и порядок на тренировке.
7. Не уходить с тренировочных занятий без разрешения тренера.
8. Бег по кругу выполнять только в направлении против движения часовой стрелки.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При плохом самочувствии и внезапном заболевании прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
2. В случае травматизма сообщить тренеру для оказания первой помощи.
3. При возникновении аварийных ситуаций (бури, урагана, ливня, грозы), по указанию тренера быстро, без паники, покинуть спортивную площадку или стадион.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок отражены в годовых планах спортивной подготовки по следующим разделам (таблицы № № 8-11):

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- технико-тактическая (интегральная) подготовка;
- теоретическая, психологическая подготовка;
- участие в соревнованиях;
- контрольно-переводные тесты;
- инструкторская и судейская практика.

Учебный план-график спортивной подготовки для групп этапа начальной подготовки первого года обучения (6 часов в неделю)

Таблица № 8

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ЧАСЫ	ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	1. ТЕОРИЯ													
2	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена	1					1							
3	Правила игры. Организация и проведение соревнований	1							1					
4	Место занятий, оборудование, инвентарь	1									1		1	
5	Зачеты	1												
6	**Итого часов**	4					1		1		1		1	
7	2. ПРАКТИКА													
8	ОФП	152	13	10	13	12	12	13	11	14	12	14	12	15
9	Техническая подготовка	144	13	10	12	13	12	12	11	13	11	13	13	11
10	Медицинские и медико-биологические мероприятия	6		3					3					
11	3. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ													
12	Восстановительные	6		3							3			

	мероприятия, тестирование и контроль													
13	Итого часов	308	26	26	25	25	25	25	26	26	26	26	26	23
14	**ВСЕГО ЧАСОВ**	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
15														

Учебный план-график спортивной подготовки для групп этапа начальной подготовки второго года обучения (9 часов в неделю)

Таблица № 9

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ЧАСЫ	ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	**1. ТЕОРИЯ**													
2	Развитие футбола в России и за рубежом.	1	1											
3	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	1				1								
4	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж	1					1							
5	Правила игры. Организация и проведение соревнований.	1							1					
6	Место занятий, оборудование, инвентарь.	1									1		1	
7	Зачеты.	1												
8	**Итого часов**	6	1			1	1		1		1		1	
9	**2. ПРАКТИКА**													
10	ОФП	215	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	17
11	Техническая подготовка	215	18	18	18	18	18	18	17	18	18	18	18	18
12	Тактическая подготовка	9	1		1	1	1	1		1			1	2
13	Медицинские и медико-биологические мероприятия	9		3					3			3		
14	**4. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ**													
15	Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	14	1		2	1	1	2		2	2		1	2
16	Итого часов	462	38	39	39	38	38	39	38	39	38	39	38	39
17	**ВСЕГО ЧАСОВ**	468	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39

Учебный план-график
спортивной подготовки для групп тренировочного этапа
до двух лет обучения (12 часов в неделю)

Таблица № 10

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ЧАСЫ	ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	1. ТЕОРИЯ													
2	Физическая культура и спорт в РФ и за рубежом	2								1			1	
3	Сведения о строении организма человека. Гигиена. Закаливание и режим. Питание спортсмена	4						1	1				1	1
4	Физиологические основы спортивной тренировки	2					1			1				
5	ОФП, СФП, техническая и тактическая подготовка	7	1					1		1	1	1	1	1
6	Морально-волевая и психологическая подготовка	4		1	1	1	1							
7	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж	1						1						
8	Основы методики обучения и тренировка	1							1					
9	Планирование и спортивный учет тренировки. Правила игры	4		1	1	1	1							
10	Установки и разбор игр	16	1	1				1	2	1	3	3	2	2
11	Зачеты	3	1		1	1								
12	**Итого часов**	44	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	5	4
13	2. ПРАКТИКА													
14	ОФП	225	19	15	21	21	20	20	20	20	15	15	20	20
15	СФП	44	3	3	4	3	4	4	5	4	4	3	3	4
16	Техническая подготовка	218	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	19	19
17	Тактическая подготовка	44	4	4	4	4	4	5	4	5	2	2	3	3
18	Инструкторская и судейская практика	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
19	Медицинские и медико-биологические мероприятия	6	3									3		
20	3. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ													
21	Участие в спортивных соревнования	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
22	4. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ													
23	Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	19		7							7	5		
24	Итого часов	580	*49*	*49*	*49*	*48*	*48*	*49*	*49*	*49*	*48*	*48*	*47*	*48*
25	**ВСЕГО ЧАСОВ**	624	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52

Учебный план-график спортивной подготовки для групп тренировочного этапа до двух лет обучения (16 часов в неделю)

Таблица № 10

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ЧАСЫ	ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	**1. ТЕОРИЯ**													
2	Физическая культура и спорт в РФ и за рубежом	2								1			1	
3	Сведения о строении организма человека. Гигиена. Закаливание и режим. Питание спортсмена	4						1	1				1	1
4	Физиологические основы спортивной тренировки	2					1			1				
5	ОФП, СФП, техническая и тактическая подготовка	7	1					1		1	1	1	1	1
6	Морально-волевая и психологическая подготовка	4		1	1	1	1							
7	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж	1						1						
8	Основы методики обучения и тренировка	1							1					
9	Планирование и спортивный учет тренировки. Правила игры	4		1	1	1	1							
10	Установки и разбор игр	16	1	1				1	2	1	3	3	2	2
11	Зачеты	3	1		1	1								
12	**Итого часов**	44	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	5	4
13	**2. ПРАКТИКА**													
14	ОФП	142	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11	11
15	СФП	324	27	25	28	28	27	27	27	27	27	27	27	27
16	Техническая подготовка	166	14	13	14	14	14	14	13	14	14	14	14	14
17	Тактическая подготовка	56	9	9	9	9	9	9	9	9	9	3	4	4
18	Инструкторская и судейская практика	17	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2
19	Медицинские и медико-биологические мероприятия	8	3	2								3		
20	**3. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ**													
21	Участие в спортивных соревнования	50	2	3	5	5	4	5	5	5	4	4	4	4
22	**4. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ**													
23	Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	25	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
24	**Итого часов**	*788*	*65*	*64*	*67*	*67*	*67*	*66*	*66*	*66*	*66*	*67*	*64*	*64*
25	**ВСЕГО ЧАСОВ**	832	69	67	70	70	69	70	70	70	70	70	69	68

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков спортсмена. Достижение наивысших результатов реализуется посредством систематических тренировок с использованием наиболее действенных средств и методов. На основе перспективных планов составляются текущие планы тренировок спортсменов, в которых подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы нагрузок, сроки соревнований. При разработке годового плана спортивной подготовки необходимо учитывать следующее:

- рациональное соотношение нагрузок различной направленности;
- последовательное совершенствование двигательных качеств, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства.

3.4 Организация и проведение врачебно-педагогического и психологического контроля.

Врачебно-педагогический контроль - это комплексный контроль для получения полной и объективной информации о состоянии здоровья, уровня функциональных и резервных возможностей спортсмена, оценки эффективности системы спортивной подготовки. Комплексный контроль включает в себя:

- обследование соревновательной деятельности (ОСД);
- углубленное медицинское обследование (УМО);
- этапные комплексные обследования (ЭКО);
- текущее медицинское обследование (ТМО);

При углубленных медицинских обследованиях (УМО) применяется широкий круг современных методов исследования с учетом специфики бадминтона. Этапные комплексные обследования (ЭКО) используются для контроля за динамикой здоровья и тренированности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследований. Текущее обследование (ТМО) проводятся на различных этапах тренировки (перед занятием и на занятиях, в утренние часы, на тренировочных сборах и т.п.). Результаты врачебно-педагогического контроля используются для коррекции планов спортивной подготовки.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивается следующее:

- стабильность выступления на соревнованиях, умение показывать лучшие результаты на соревнованиях;
- личностные и морально-волевые качества (эмоциональная устойчивость, умение концентрироваться, лидерство);
- возможность осуществления анализа деятельности.

3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи.

Этап начальной подготовки.

На этапе начальной подготовки решаются следующие задачи:

– формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных навыков и умений;

– освоение основ техники по виду спорта;

– всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

– укрепление здоровья спортсменов;

– отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий видом спорта.

Общая физическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

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

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки в различных исходных положениях: наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

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

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

Упражнения с предметами

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

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях стоя, сидя, лежа, с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах вес мячей 2 - 4 кг.

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

Акробатические упражнения

Кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, полу-шпагат.

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; 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.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; спортивные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня, плинт.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития силы.

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора для укрепления мышц задней поверхности бедра. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; тоже, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу, носки ног на месте; в упоре лежа хлопки ладонями.

Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного резинового мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон.

Серии прыжков (4-8 раз) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, тоже приставным шагом, тоже с отягощением.

Упражнения для развития быстроты.

Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных стартовых положений лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивание или бег на месте и в разных направлениях.

Бег с изменением направления до 180°.

Бег прыжками.

Эстафетный бег.

Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно -спиной вперед и т. д.

Бег боком и спиной вперед на 10 - 20 м наперегонки.

Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или и рывки с мячом до 30 м.

Обводка препятствий на скорость.

Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

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

Для вратарей.

Из «стойки вратаря» рывки на 5 - 15 м из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча на прострел мяча с фланга.

Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2 - 3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча.

Упражнения в ловле теннисного малого мяча.

Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Упражнения для развития ловкости

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же выполняя в прыжке поворот на 90-180°.

Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.

Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо на газоне футбольного поля.

Держание мяча в воздухе жонглирование, чередуя удары различными частями стопы, бедром.

Парные и групповые упражнения с выполнением заданий.

Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и другие.

Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой.

Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин.

Переворот в сторону с места и с разбега.

Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

Упражнения для развития специальной выносливости

Переменный и повторный бег с ведением мяча.

Двусторонние игры с уменьшенным по численности составами команд.

Игровые упражнения с мячом

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

Для вратарей.

Повторная, непрерывная в течение 5-12 минут ловля мяча, отбивание мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками.

Техническая подготовка

Удары правой и левой ногами: серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу.

Удары по неподвижному и катящемуся мячу.

Выполнение ударов после остановки, ведение и рывков, посылая мяч низом и верхом на короткие и среднее расстояния.

Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема.

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

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий.

Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча: на месте, в движении назад и вперед опуская мяч для последующих действий в ноги и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема.

Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обучение ложным движениям (финтам): после замедления бега или неожиданной остановки;

- рывок с мячом в другом направлении или внезапная передача мяча назад, откатывая мяч подошвой партнеру, находящемуся сзади;

- ложный замах ногой для удара по мячу;

- умение показывать туловищем движение в одну сторону, уйти в другую с мячом;

- имитируя удар по мячу, перенести ногу через мяч и наклонить туловище в одну сторону , уйти с мячом в другую.

Перехват мяча — быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача.

Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте или движущемуся навстречу игроку или сбоку, применяя выбивание мяча, толчки.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

На тренировочном этапе решаются следующие задачи: – повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической подготовки;

– приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях;

– формирование спортивной мотивации;

– укрепление здоровья спортсменов;

– определение спортивной специализации.

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки.

Упражнения выполняются на месте и в движении.

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

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки в различных исходных положениях: наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

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

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

Упражнения с предметами

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

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях стоя, сидя, лежа, с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах вес мячей 2 - 4 кг.

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

Акробатические упражнения

Кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, полу-шпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты в стороны и вперед.

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; 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.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития силы

Приседание с отягощением гантели, набивные мячи весом 2 - 4 кг, мешочки с песком 3 - 5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70 % к весу спортсмена с последующим быстрым выпрямлением.

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора для укрепления мышц задней поверхности бедра.

Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; тоже, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу, носки ног на месте; в упоре лежа хлопки ладонями.

Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

Сжимание теннисного резинового мяча.

Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками особое внимание обращать на движения кистями и пальцами.

Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон.

Серии прыжков (4-8 раз) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, тоже приставным шагом, тоже с отягощением.

Упражнения для развития быстроты

Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных стартовых положений лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивание или бег на месте и в разных направлениях.

Бег с изменением направления до 180°.

Бег прыжками.

Эстафетный бег.

Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. п.

«Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т. д. Бег боком и спиной вперед на 10 - 20 м наперегонки.

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

Бег с быстрым изменением способа передвижения, например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед.

Ускорения и рывки с мячом до 30 м.

Обводка препятствий на скорость.

Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

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

Для вратарей

Из «стойки вратаря» рывки на 5 - 15 м из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча на прострел мяча с фланга.

Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2 - 3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча.

Упражнения в ловле мячей пробитых пол воротам. Упражнения в ловле теннисного малого мяча.

Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Упражнения для развития ловкости

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же выполняя в прыжке поворот на 90-180°.

Прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и ногами.

Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.

Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо на газоне футбольного поля.

Держание мяча в воздухе жонглирование, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой.

Парные и групповые упражнения с выполнением заданий.

Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и другие.

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, используя подкидной трамплин.

Переворот в сторону с места и с разбега.

Стойка на руках.

Из стойки на руках кувырок вперед.

Кувырок назад через стойку на руках.

Переворот вперед с разбега.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Переменный и повторный бег с ведением мяча.

Двусторонние игры для старшей группы.

Двусторонние игры с уменьшенным по численности составами команд. Игровые упражнения с мячом трое против трех, трое против двух и т.п. большой интенсивности.

Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 минут.

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

Для вратарей.

Повторная, непрерывная в течение 5-12 минут ловля мяча, отбивание мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками.

Техническая подготовка.

Удары по мячу ногой:

-удары подъемом внешней, внутренней частью и серединой, стопой внутренней и внешней стороной по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу;

-удары перекидные через голову противника;

-резаные удары внутренней и внешней частью подъема по катящемуся вперед, навстречу и сбоку мячу;

-удары с полулета всеми способами;

-выполнение всех ударов после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткие, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление полета;

-откидка мяча внешней частью подъема при ведении;

-удары: на точность, силу и дальность;

- после ведения на высокой скорости, с пассивным и активным сопротивлением, 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 разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу;

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

-резанные удары боковой частью лба;

-перевод мяча лбом;

-удары на точность.

Остановка мяча:

-остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося мяча с поворотом на 90° в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки;

-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 движения с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча:

-ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы;

-ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая телом.

Ложные движения (финты):

-обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой без касания или с касанием мяча подошвой или удар пяткой назад и рывком уйти с мячом вперед;

-быстро отвести мяч подошвой ноги под себя и уйти с мячом вперед;

-быстро отвести мяч ногой под себя, повернуться и уйти с мячом в сторону или назад;

-при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая противника «скрещивание»;

-ложная передача мяча партнеру.

Отбор мяча:

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

-обучение умению выбрать момент для отбора мяча. Вбрасывание мяча:

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

-вбрасывание мяча изученными способами с разбега: на точность и дальность (по коридору шириной 2-3 м).

Техника игры вратаря:

-ловля в броске мяча, летящего в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Ловля катящегося в сторону мяча в броске;

-ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением и в броске;

-ловля опускающихся и прыгающих мячей;

-отбивание ладонями, пальцами рук и броске мячей, летящих в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен

-отбивание ладонями, пальцами рук катящегося мяча в броске

-перевод мяча через перекладину ворот ладонями двумя, одной в прыжке

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

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

-выбивание мяча с рук и с полулета на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность.

Тактическая подготовка

Тактические действия полевых игроков.

В нападении:

-уметь освобождаться из-под опеки противника для получения мяча;

-выигрывать единоборство, применяя обводку и ложные движения;

-правильно взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи;

-атаковать со сменой и без смены мест флангом и через центр;

-применять «скрещивание» и игру «в стенку»;

-начинать и развивать атаки из стандартных положений.

В защите:

-уметь действовать в защите, играя по принципу персональной опеки контролировать подопечного игрока соперника и комбинированной обороны;

-подстраховывать и помогать партнеру;

-правильно действовать, отражая атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе;

-взаимодействовать с вратарем;

-уметь правильно занимать позицию и страховать партнера при атаке противника флангом и через центр;

-совершенствовать оборонительные действия при введении мяча в игру из стандартных положений.

Тактика вратаря:

-уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей

-подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию

-выполнять с защитниками комбинации при введении и мяча в игру ударом отворот

-вводить мяч в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

3.6. Организация психологической подготовки.

Основное содержание психологической подготовки состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям футболом;

- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;

-совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;

- развитие специфических чувств - «чувство партнера», «чувство ритма движений»;

- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе. Психологическая подготовка юных футболистов складывается из общей психологической подготовки спортсменов, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсмена.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться.

Некоторые из них на том или ином этапе обучения и тренировки годовых циклов, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных тренировочных и соревновательных нагрузок, имеют преимущественное значение.

В круглогодичном цикле подготовки должны быть сделаны следующие акценты при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

В подготовительном периоде выделяются средства и методы психологопедагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания

общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных черт восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям.

В переходном периоде используются преимущественно средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемов психической регуляции спортсменов.

3.7. План антидопинговых мероприятий.

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Спортсмены дважды в год проходят углубленное медицинское обследование, так же, согласно Положению об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, обязательному антидопинговому контролю подлежат призеры, а также спортсмены, определенные по жребию. В командных соревнованиях (в зависимости от числа участников) тестированию подлежат 1-2 спортсмена от каждой из команд, занявших первые три места, а также от команды, выбранной по жребию. Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по участию в соревнованиях.

План антидопинговых мероприятий включают в себя теоретические аспекты проблемы применения допинга в спорте и формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил, нравственных убеждений у спортсмена (Таблица № 13, 14).

В соответствии с поставленными целевыми установками проводится разъяснительная работа среди спортсменов о недопустимости применения допинговых средств, которая реализуется в виде лекций и практических занятий при методическом сопровождении тренера и спортивного врача.

Тематический план проведения занятий по антидопинговым мероприятиям

Таблица № 13

№ п/п	Содержание материала	Форма проведения
1	2	3
1	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах.	Лекции, беседы, просмотр видеоматериала, индивидуальные консультации врача
2	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями (согласно антидопингового кодекса).	
3	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения.	
4	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья	

Примерный Тематический план.

Таблица № 14

№ п/п	Этап спортивной подготовки	Наименование темы
1	2	3
1	Этап начальной подготовки	1. Что такое допинг и допинг-контроль? 2.Исторический обзор проблемы допинга (как 70 появляется?) 3. Последствия допинга для здоровья. 4. Допинг и зависимое поведение. 5. Как повысить результаты без допинга? 6. Причины борьбы с допингом.
2	**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**	
	- до двух лет	1. Основы управления работоспособностью спортсмена. 2. Мотивация нарушений антидопинговых правил. 3. Запрещенные субстанции и методы. 4. Допинг и спортивная медицина. 5. Психологические и имиджевые последствия допинга. 6. Процедура допинг-контроля. 7. Организация антидопинговой работы. - свыше двух лет
	- свыше двух лет	1. Нормативно-правовая база антидопинговый работы. 2. Допинг как глобальная проблема современного спорта. 3. Характеристика допинговых средств и методов. 4. Наказания за нарушение антидопинговых правил. 5. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности. 6. Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов. 7. Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика

3.8 Восстановительные мероприятия и средства.

Содержание спортивной подготовки по футболу должно быть направлено на освоение техники и тактики игровых действий. Установлено, что для эффективного обучения футболу необходимо, чтобы физическое состояние юных игроков было оптимальным и их нервно-мышечный аппарат не находился в состоянии утомления.

Особенно это касается состояния игроков от 7 до 12 лет, у которых каждое занятие – это урок.

Чрезмерные тренировочные нагрузки на этапе начальной подготовки приводят к хроническому переутомлению нервно-мышечного аппарата. Правильная регуляция активности различных мышц в таких условиях невозможна, из-за чего биомеханическая структура приема нарушается. Кроме правильно организованной тренировки, в которой нет чрезмерных нагрузок, должно быть рациональное питание.

Рациональным называется такое питание, которое обеспечивает восстановление затраченной энергии на тренировках и играх. Кроме этого, оно должно быть сбалансированным по соотношению углеводов (50–60%), белков (15–20%) и жиров (20–30%), в дневном рационе питания должны быть представлены все основные витамины и микроэлементы. Качество и вид приготовленной пищи должны удовлетворять вкусам игроков, а при ее приготовлении должны использоваться мясные, рыбные и молочные продукты, фрукты и овощи, продукты из зерна. Есть надо не менее 4 раз в день. Рационально построенная программа тренировок и игр в совокупности с рациональным питанием обеспечивают такую динамику физического состояния юных игроков, при которой специальные средства восстановления излишни.

Такой же подход должен быть и по восстановительным мероприятиям футболистов 12–18 лет. Но у игроков этого возраста значительно более высокие нагрузки. Во-первых, потому что у них больше соревновательных игр и каждая игра проводится на стандартном поле. За время игры футболисты проходят и пробегают 8–12 км, и суммарные энерготраты превышают 800 ккал за игру. Восстановление функциональных систем длится 48–72 ч, и организму нужно помочь ускорить его.

Для этого должны выполняться все требования по планированию динамики нагрузок в межигровых циклах и по рационам питания. Кроме того, обязательны:

- стретчинг и восстановительные упражнения сразу же после игры;
- восстановительная тренировка на следующий день после игры;
- снижение объема нагрузок за два дня до игры;
- различные виды массажа, бани;
- электростимуляционные процедуры

3.9. Инструкторская и судейская практика.

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению соревнований.

Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки инструкторской работы и навыки судейства соревнований.

Спортсмены второго года тренировочного этапа должны уметь самостоятельно проводить разминку с помощью упражнений, выбранных тренером.

С третьего года необходимо развивать способность у обучаемых наблюдать за выполнением упражнений другими обучаемыми, находить ошибки в технике выполнения ими отдельных технических приемов.

Занимающиеся должны уметь составлять конспект занятий и проводить вместе с тренером разминку в группе, совместно с тренером принимать участие в судействе учебных игр в своей группе, уметь вести протокол игры.

Начиная с четвертого года тренировочного этапа занимающиеся должны привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании новых упражнений и технических элементов со спортсменами более младших возрастов.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки в виде спорта футбол.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовкой является комплексный контроль, позволяющий оценивать уровень подготовленности спортсмена на всех этапах спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки критериями оценки спортсмена являются:

- регулярность посещения тренировочных занятий;
- выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;
- освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программой спортивной подготовки;
- отсутствие медицинских противопоказаний.

На тренировочном этапе критериями оценки спортсмена являются:

- уровень общей и специальной физической подготовки;
- технико-тактической и психологической подготовки;
- выполнение разрядных требований Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК);
- результаты соревнований.

Планирование и контроль две, тесно связанные стороны тренировочного процесса.

Документы планирования составляются на основе того, что тренер:

- получает информацию о подготовленности юных футболистов, а также о параметрах их тренировочной и соревновательной деятельности;
- анализирует эту информацию;
- на основании результатов анализа составляет документы планирования (от многолетнего плана подготовки до конспекта тренировочного занятия);
- реализует запланированное в практической работе с занимающимися и в нужных случаях вносит необходимые изменения в документы планирования.

Такое информационное обеспечение тренировочного процесса должно быть на всех этапах многолетней подготовки юных футболистов. Вместе с тем его организация и содержание должны учитывать личностно-возрастные особенности лиц проходящих спортивную подготовку.

4.1. Требования к результатам реализации Программы

Таблица № 15

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Основная задача этапа	Требования по спортивной подготовленности
1	2	3	4
Этап начальной подготовки	3	Базовая подготовка и определение избранного вида спорта для дальнейшей специализации	Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта футбол; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей специализации по виду спорта футбол
Тренировочный этап	5	Специализация и углубленная тренировка в футболе	Повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта футбол; формирование спортивной мотивации; укрепление здоровья спортсменов

4.2.Требования к организации и проведению контроля.

Контроль осуществляется в процессе тренировочной и соревновательной деятельности и включает следующие виды:

- контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками; - контроль над физической подготовленностью;

- контроль над технической подготовленностью.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки к тренировкам и соревновательной деятельности спортсмена на основе

объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Выделяются следующие виды контроля:

- этапный контроль, позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;

- 52 - текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов;

- оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Медицинский контроль включает в себя медицинский осмотр (УМО), проводится с целью допуска спортсмена к тренировочному и соревновательному процессу по избранному виду спорта. Проводится не реже 2 раз в год на базах специализированных медицинских учреждений.

Влияние физических качеств на результативность

Таблица № 16

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

Условные обозначения:
3 - значительное влияние;
2 - среднее влияние;
1 - слабое влияние.

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

Таблица № 17

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
Для спортивной дисциплины: футбол				
1.	Бег 30 м с высокого старта	с	не более	
			6,9	7,1
2.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			12,1	12,4
3.	Бег челночный 3х10 с высокого старта	с	не более	
			10,3	10,6
4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			110	105
5.	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног	см	не менее	
			330	270
6.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			10	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Таблица № 18

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Для спортивной дисциплины: футбол				
1.	Бег 15 м с высокого старта	с	не более	
			2,8	3,0
2.	Бег 15 м с хода	с	не более	
			2,4	2,6
3.	Бег 30 м с высокого старта	с	не более	
			4,9	5,1
4.	Бег 30 м с хода	с	не более	
			4,6	4,8
5.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			190	170
6.	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног	см	не менее	
			620	580

7.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			20	16
8.	И.П. - руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			12	10
9.	Бросок набивного мяча весом 1 кг	м	не менее	
			6	4
10.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2 с	количество раз	не менее	
			1	
11.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа по годам этапа		

4.3. Рекомендации по организации тестирования.

1. Бег на 15, 30, 60 м с высокого старта (с).

Бег проводится на стадионе или в зале с высокого старта.

2. Бег 15, 30 м с хода (с).

Испытуемый начинает движение до стартовой линии.

Регистрируется результат от линии старта до финишной линии.

3. Бег челночный 3 х 10 метров (с) с высокого старта.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша.

Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров.

Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

4.Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см).

Определяет уровень скоростно-силовых качеств мышц нижних конечностей.

Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта, не наступая на нее, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз слегка сгибая ноги, делает махи руками вперед-назад, затем, выполняя мах руками вперед-вверх, совершает прыжок толчком двух ног вперед как можно дальше, приземляясь на обе ноги.

Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Измеряется расстояние от дальнего края стартовой линии до ближайшего места, где спортсмен коснулся пола.

5.Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног (см).

Прыжок проводится на размеченной дорожке.

Испытуемый, не переступая исходной линии, начинает прыжок толчком двумя ногами.

Вначале выполняется первый элемент — скачок, при этом первое касание за меткой должно происходить «толчковой» ногой, затем следует второй элемент прыжка — шаг (касание земли должно происходить другой ногой).

Заключительный элемент — это собственно прыжок, и испытуемый приземляется на две ноги.

Регистрируется лучший результат из трех попыток.

6.Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (см).

Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами можно измерить разными способами.

Один из них предполагает использование так называемой «ленты Абалакова».

При другом, можно использовать баскетбольный щит или обычную стену, на которых, на некоторой высоте наносится разметка.

Испытуемый, стоя на носках ног и подняв вытянутую руку вверх, делает первую отметку на разметке.

Затем, подпрыгнув максимально вверх, делает вторую отметку.

Разница между двумя результатами позволяет определить высоту выпрыгивания.

7. Бросок набивного мяча весом 1 кг (м).

Перед броском испытуемый занимает у линии исходное положение: сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой.

При этом угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию.

Дальность броска измеряется рулеткой. Выполняются 3 попытки: зачет по лучшей попытке.

8. Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (количество раз).

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения.

Стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см.

При выполнении испытания (теста) участник по команде выполняет два предварительных наклона.

При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2с.

IV. Перечень информационного обеспечения Программы.

Интернет-ресурсы:

- Официальный сайт Российского футбольного союза. URL: http://www.rfs.ru/
-Официальный сайт министерства спорта РФ. URL: http://www.minsport.gov.ru/
- Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры. URL: http://lib.sportedu.ru/press/

Литература:

1. Bischops / Gerards. Junior Soccer. A manual for coaches. Meyer&Meyer Sport. – 2003.
2. Андреев С.Н. Футбол в школе. – М.: ФиС, 1986.
3. Боген М.М. Обучение двигательным действиям – М.: Физкультура и спорт, 1998.
4. Выдрин В.М. Деятельность специалистов в сфере физической культуры: Учебное пособие. – СПб., 1997.
5. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. – М.: Граница, 2008.
6. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010.
7. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов – М.: Физкультура и спорт, 1990.
8. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007.
9. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007.
10. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010.
11. Система подготовки спортивного резерва – М., 1999.
12. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010.
13. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта – М., 1987.
14. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва – М.: Советский спорт, 2011.
15. Мини-футбол (футзал): примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва - М.: Советский спорт, 2008.