

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА № 101 «ТУШИНО»
ДЕПАРТАМЕНТА СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ
(ГБУ «СШОР №101 «ТУШИНО» МОСКОМСПОРТА)**

«УТВЕРЖДАЮ»

**Директор ГБУ «СШОР № 101
«Тушино» Москомспорта**

Д.С.Трифонов

«28» декабря 2018г.

**ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА ФУТБОЛ**

(разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от «19» января 2018г. № 34)

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

**Москва
2018 г.**

Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по виду спорта футбол (далее – Программа) разработана на основе:

- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол, утвержденного приказом Минспорта России от «19» января 2018г. № 34;
- иных правовых актов Российской Федерации и города Москвы;
- Устава ГБУ «СШОР № 101 «Тушино» Москомспорта (далее – спортивная школа).

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 Москвы и Российской Федерации.

Деятельность спортивной школы организуется в соответствии с государственным заданием, ежегодно устанавливаемым Москомспортом. 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 города Москвы (ЕКП), также целевая субсидия на приобретение инвентаря и оборудования.

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

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта футбол включает следующие спортивные дисциплины:

наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины
Футбол	001 001 2 6 1 1 Я
Интерактивный футбол	001 004 2 8 1 1 Л
Мини-футбол (футзал)	001 002 2 8 1 1 Я
Пляжный футбол	001 003 2 8 1 1 Я

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) комплексности, 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.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1. 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);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства;
- 4) этап высшего спортивного мастерства.

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

Таблица № 1

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп минимальное (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничения	16	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничения	18	1

1.2. 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.

Таблица № 2

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

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17	4-6	9-11
Специальная физическая подготовка (%)	4-6	4-6	9-11	9-11	9-11	4-6
Техническая подготовка (%)	35-45	35-45	26-34	18-23	13-17	13-17
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9-11	9-11	9-11	9-11	13-17	9-11
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	22-28	22-28	26-34	31-39	35-45	39-51
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	4-6	4-6	5-8	5-8	8-10	8-10

1.3. 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)

Таблица №3

Планируемые показатели соревновательной деятельности.

Виды соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований, игр					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	1	1
Основные	1	1	2	2	2	2
Всего игр	22	22	28	28	32	32

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов спортивной школы осуществляется в соответствии с утвержденным Единым календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий города Москвы, 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 Москвы 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.

1.4. Режим тренировочной работы

Тренировочный процесс в спортивной школе осуществляется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течении всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях спортивного-оздоровительного лагеря и по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических 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;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часов.

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

1.5. 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.

Учреждение осуществляет страхование спортсменов от несчастных случаев и болезни, начиная с тренировочного этапа.

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.

. 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).

Таблица №4

Соотношение тренировочной нагрузки. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	7	9	12	14	16

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество тренировок в неделю	4	5	6	7	12	12
Общее количество тренировок в год	208	260	312	364	624	624
Общее количество часов в год	312	364	468	624	728	832

1.7. Тренировочные сборы.

Для обеспечения круглогодичности 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

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора	
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки		
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям							
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным всероссийским соревнованиям	18	18	14		В соответствии со списочным составом сборной команды учреждения	
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям города Москвы	14	14	14			
2. Специальные тренировочные сборы							
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14		В соответствии со списочным составом сборной команды учреждения	
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней					Участники соревнований
2.3.	Тренировочный сбор в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более 2 раз в год		Определяется учреждением	

1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Ежегодно спортивной школой осуществляется приобретение спортивной формы и инвентаря в пределах целевой субсидии, выделяемой учреждению Москомспортом.

Спортивной формой и инвентарем обеспечиваются спортсмены учреждения, прошедшие отбор в составы сборных команд спортивной школы в разных возрастных категориях (Таблица №6).

Таблица №6

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря и экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы подготовки							
				Начальной подготовки		Тренировочный (этап спортивной специализации)		Совершенствования спортивного мастерства		Высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок эксплуатации (мес)	Кол-во	Срок эксплуатации (мес)	Кол-во	Срок эксплуатации (мес)	Кол-во	Срок эксплуатации (мес)
1	Свитер для вратаря	шт	На занимающегося	-	-	1	12	1	6	1	6
2	Рейтузы для вратаря	шт	На занимающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
3	Трусы футбольные	шт	На занимающегося	-	-	2	6	2	6	2	6
4	Футболка	шт	На занимающегося	-	-	2	12	2	12	2	12
5	Гетры футбольные	пар	На занимающегося	-	-	2	6	2	6	2	6

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	Единица измерения	Количество
Основное оборудование и инвентарь			
1	Ворота футбольные	комплект	2
2	Мяч футбольный	штук	304
Дополнительные и вспомогательные технические средства подготовки			
1	Секундомер	штук	8
2	Мяч набивной весом от 1 до 5 кг	штук	35
3	Гантели массой от 1 до 5 кг	комплект	40
4	Сетка для переноски мячей	штук	9

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

Таблица №8

Этапы спортивной подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальная наполняемость группы (человек)
Этап начальной подготовки	1 год	8	12	28
	2-3 год	9	12	28
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-2 год	11	12	25
	3-5 год	12	12	25
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	16	2	6
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	18	1	4

1.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

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.

1.11. 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.

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

2.1. 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.

2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок отражены в годовых планах спортивной подготовки по следующим разделам:

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

План спортивной подготовки футболистов 1-го года этапа начальной подготовки

Таблица №9

Разделы подготовки	декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Всего часов
Теоретическая подготовка	1		1		1	1			1	1		1	7
Общая физическая подготовка	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	41
Специальная физическая подготовка	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	27
Техническая подготовка	13	17	14	13	15	14	15	15	15	12	15	14	172

Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Участие в соревнованиях	3	2	2	4	3	2	4	4	4	4	3	2	37
Контрольно-переводные тесты						2					2		4
Всего часов	26	28	24	25	26	26	26	26	28	24	27	26	312

План спортивной подготовки футболистов 2-3 года этапа начальной подготовки

Таблица №10

Разделы подготовки	декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Всего часов
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	10
Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	48
Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Техническая подготовка	15	15	15	15	15	17	17	17	17	17	15	15	190
Тактическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Участие в соревнованиях	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	40
Контрольно-переводные тесты						2					2		4
Всего часов	28	28	28	30	30	34	31	32	34	34	32	28	364

План спортивной подготовки футболистов 1-2 года тренировочного этапа

Таблица №11

Разделы подготовки	декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Всего часов
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	11
Общая физическая подготовка	9	8	7	8	7	6	8	6	8	7	9	6	89
Специальная физическая подготовка	8	6	6	7	6	4	6	5	6	6	7	5	72
Техническая подготовка	15	15	16	18	18	17	19	20	18	17	17	15	205
Тактическая	4	2	2	3	3	2	4	4	3	4	4	4	39

подготовка													
Участие в соревнованиях	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	44
Контрольно-переводные тесты						4						4	8
Всего часов	41	36	36	41	38	38	41	38	40	39	42	37	468

План спортивной подготовки футболистов 3-5 года тренировочного этапа

Таблица №12

Содержание занятий	декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Всего часов
Теоретическая подготовка	2	1	2	1	2	1	1		2	2	2	2	18
Общая физическая подготовка	7	6	6	7	7	7	7	7	7	6	6	6	79
Специальная физическая подготовка	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	73
Техническая подготовка	25	25	25	25	26	26	26	26	26	25	25	25	305
Тактическая подготовка	6	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	5	54
Участие в соревнованиях	6	6	6	6	6	7	7	7	7	6	6	6	76
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	11
Контрольно-переводные тесты						4				4			8
Всего часов	54	50	51	51	52	54	53	52	53	53	50	51	624

2.3. 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.

2.4 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 обследованиях.

Текущее обследование (ТМО) проводится 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.

2.5. 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

Общеразвивающие упражнения

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 полуприседе.

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, полушпагат.

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. Сжатие 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

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 полуприседе.

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, полушпагат; 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 полуполета 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 освободиться 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 мяча в игру ударом от ворот;
- вводить мяч в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Этап совершенствования спортивного мастерства

На этапе совершенствования спортивного мастерства решаются следующие задачи:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, техники, тактики в виде спорта;
- достижение стабильности в демонстрации высоких спортивных результатов на спортивных соревнованиях;
- выполнение индивидуальных планов спортивной подготовки;
- поддержание высокого уровня мотивации на занятия видом спорта;
- сохранение здоровья спортсменов.

Этап высшего спортивного мастерства

На этапе высшего спортивного мастерства решаются следующие задачи:

- достижение спортсменами результатов уровня спортивных сборных команд города Москвы и Российской Федерации;
- сохранение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях;
- выполнение индивидуальных планов спортивной подготовки.

2.6. 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.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства основное внимание в подготовке уделяется совершенствованию волевых черт характера, сенсомоторных реакций и оперативного мышления, способности к саморегуляции, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности, способности к нервно - психическому восстановлению.

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

В подготовительном периоде выделяются средства и методы психолого-педагогических 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.

2.7. Организация применения восстановительных средств.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, педагогических, медико-биологических) с учётом спортивного стажа, возраста, квалификации, индивидуальных особенностей спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств и методов восстановления. При подготовке к участию в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из

медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, все виды массажа, баня и сауна. Дополнительными педагогическими средствами является переключение одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объёма и интенсивности, изменение характера пауз и отдыха их продолжительность.

Необходимо учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена. Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. Адаптация происходит постепенно и в этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, даёт больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов вначале необходимо применять средства общего глобального воздействия, а затем локального. К средствам общего глобального воздействия (баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание). Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объёме, необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. При применении в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижается тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание уделяется индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсмена, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение).

2.8. План антидопинговых мероприятий.

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 №15).

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

№ п п	Этапы спортивной подготовки	Наименование темы
1.	Этап начальной подготовки	«Что такое допинг и допинг- контроль» «Общие основы фармакологического обеспечения в спорте» «Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика»
2.	Тренировочный этап до двух лет	«Профилактика применения допинга среди спортсменов» «Основы управления работоспособностью спортсмена» «Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике» «Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика»
3.	Тренировочный этап свыше двух лет	«Фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям» «Характеристика допинговых средств и методов» «Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов» «Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика»
4	Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства	«Антидопинговая политика и ее реализация» «Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов» «Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций» «Антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля»

2.9. 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.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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.

На этапе совершенствования спортивного мастерства основными критериями оценки спортсмена являются:

- совершенствование технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность высоких результатов на соревнованиях.

На этапе высшего спортивного мастерства основными критериями оценки спортсмена являются:

- стабильность высоких результатов, достижение уровня сборных команд РФ.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта бадминтон

Таблица №14

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3- значительное влияние; 2- среднее влияние; 1- незначительное влияние.

Система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно вести контроль за динамикой тренированности спортсмена, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс реализации программы спортивной подготовки по виду спорта, служит основанием для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки.

Указанная деятельность осуществляется два раза в году: октябрь-ноябрь, апрель-май и включает следующие виды контроля:

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;
- выполнение разрядных требований Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК);
- учет результатов участия в соревнованиях.

Перевод занимающегося, не выполнившего предъявляемые Программой требования, на следующий этап спортивной подготовки не допускается. В исключительном случае ему может быть предоставлена возможность продолжить прохождение спортивной подготовки повторно на том же этапе спортивной подготовки, но не более 1 раза, по решению тренерского совета, при условии положительной динамики прироста спортивных результатов.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы разработаны с учетом продолжительности прохождения этапов спортивной подготовки, возраста, установленного для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, последовательного повышения требований к выполнению упражнений (тестов).

Таблица № 15

Контрольные и контрольно-переводные нормативы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	юноши								
		1 год			2 год			3 год		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5
Быстрота	Бег 30м со старта (сек)	6,6	6,0	5,7	6,0	5,5	5,3	5,5	5,0	4,8
	Бег 60м со старта (сек)	11,8	11,4	11,2	11,4	11,0	10,8	11,0	10,6	10,4
	Челночный бег 3x10м (сек)	9,3	9,1	8,9	9,1	8,9	8,7	8,9	8,7	8,5
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	135	150	160	165	170	180	185	190	195
	Тройной прыжок (см)	360	400	450	500	530	560	570	600	630
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	12	14	16	14	16	18	16	18	20
Выносливость	Бег на 1000 м (мин)	б/вр.	б/вр.	б/вр.	б/вр.	б/вр.	б/вр.	б/вр.	б/вр.	б/вр.
Выполнение разрядных требований (на конец календарного года)								3 юношеский спортивный разряд		

Контрольные и контрольно-переводные нормативы на 1-3 году тренировочного этапа

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	юноши								
		1 год			2 год			3 год		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5
Быстрота	Бег на 15м со старта (сек)	2,8	2,7	2,6	2,8	2,7	2,6	2,7	2,6	2,53
	Бег на 15 м с хода (сек)	2,4	2,35	2,3	2,35	2,3	2,25	2,3	2,25	2,14
	Бег на 30м со старта (сек)	4,9	4,8	4,7	4,8	4,7	4,6	4,7	4,6	4,5
	Бег на 30 м с хода (сек)	4,6	4,5	4,4	4,5	4,4	4,3	4,4	4,3	4,2
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	190	195	200	195	200	205	200	205	210
	Тройной прыжок (см)	620	630	640	630	640	650	640	650	660
	Прыжок в высоту со взмахом рук (см)	20	21	22	21	23	25	23	25	27
	Прыжок в высоту без взмаха рук (см)	12	13	14	13	15	17	15	17	18
Сила	Бросок набивного мяча весом 1кг из-за головы (м)	6	6,5	7	6,5	7,5	8,0	7,5	8,0	9,0
Выполнение разрядных требований (на конец календарного года)		2 юношеский спортивный разряд			1 юношеский спортивный разряд			3 спортивный разряд		

Контрольные нормативы и контрольно-переводные нормативы на 4-5 году тренировочного этапа

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	юноши					
		4 год			5 год		
		3	4	5	3	4	5
Быстрота	Бег на 15м со старта (сек)	2,53	2,50	2,48	2,50	2,48	2,46
	Бег на 15 м с хода (сек)	2,14	2,00	1,55	2,00	1,55	1,50
	Бег на 30м со старта (сек)	4,5	4,4	4,3	4,4	4,3	4,2
	Бег на 30 м с хода (сек)	4,2	4,0	3,8	4,0	3,8	3,6
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	210	220	230	220	230	240
	Тройной прыжок (см)	660	670	680	670	680	690
	Прыжок в высоту со взмахом рук (см)	27	28	29	28	29	30
	Прыжок в высоту без взмаха рук (см)	18	19	20	19	20	21
Сила	Бросок набивного мяча весом 1кг из-за головы (м)	9,0	10,0	11,0	10,0	11,0	12,0
Выполнение разрядных требований (на конец календарного года)		2 спортивный разряд			1 спортивный разряд		

Контрольные нормативы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	юноши
Быстрота	Бег на 15м со старта (сек)	не более 2,53
	Бег на 15 м с хода (сек)	не более 2,14
	Бег на 30м со старта (сек)	не более 4,60
	Бег на 30 м с хода (сек)	не более 4,30
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	не менее 210
	Тройной прыжок (см)	не менее 660
	Прыжок в высоту со взмахом рук (см)	не менее 18
	Прыжок в высоту без взмаха рук (см)	не менее 27
Сила	Бросок набивного мяча весом 1кг из-за головы (м)	не менее 9
Выполнение разрядных требований		1 спортивный разряд

Контрольные нормативы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Мужчины
Быстрота	Бег на 15м со старта (сек)	не более 2,35
	Бег на 15 м с хода (сек)	не более 1,93
	Бег на 30м со старта (сек)	не более 4,24
	Бег на 30 м с хода (сек)	не более 3,88
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	не менее 250
	Тройной прыжок (см)	не менее 750
	Прыжок в высоту со взмахом рук (см)	не менее 29
	Прыжок в высоту без замаха рук (см)	не менее 40
Сила	Бросок набивного мяча весом 1кг из-за головы (м)	не менее 12
Выполнение разрядных требований		Кандидат в мастера спорта

**Требования к технической программе, по оценке уровня
технического мастерства спортсмена.**

Этап подготовки	Год подготовки	Требования
Этап начальной подготовки до года	1 год	Удары по мячу ногой, ведение мяча, вбрасывание мяча
Этап начальной подготовки свыше года	2 год	Удары по мячу ногой, ведение мяча, вбрасывание мяча
	3 год	Удары по мячу ногой на точность, ведение мяча, вбрасывание мяча, жонглирование мячом
Тренировочный этап до 2 лет	1 год	Для полевых игроков: Удары по мячу ногой на точность, ведение мяча, вбрасывание мяча, жонглирование мячом Для вратарей: Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность, бросок мяча на дальность руками
	2 год	Для полевых игроков: Удары по мячу ногой на точность, ведение мяча, вбрасывание мяча, жонглирование мячом Для вратарей: Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность, бросок мяча на дальность руками
Тренировочный этап свыше 2 лет	3 год	Для полевых игроков: Удары по мячу ногой на точность, ведение мяча, вбрасывание мяча, жонглирование мячом Для вратарей: Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность, бросок мяча на дальность руками
	4 год	Для полевых игроков: Удары по мячу ногой на точность, ведение мяча, вбрасывание мяча,

		жонглирование мячом Для вратарей: Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность, бросок мяча на дальность руками
	5 год	Для полевых игроков: Удары по мячу ногой на точность, ведение мяча, вбрасывание мяча, жонглирование мячом Для вратарей: Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность, бросок мяча на дальность руками
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничения	Для полевых игроков: Удары по мячу ногой на точность, ведение мяча, вбрасывание мяча, жонглирование мячом Для вратарей: Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность, бросок мяча на дальность руками
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничения	Для полевых игроков: Удары по мячу ногой на точность, ведение мяча, вбрасывание мяча, жонглирование мячом Для вратарей: Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность, бросок мяча на дальность руками

Прием в спортивную школу на этап начальной подготовки 1 года осуществляется на свободные места, установленные учреждению государственным заданием на текущий календарный год. Прием и зачисление осуществляется в соответствии с Правилами подачи заявления и зачисления детей в государственные учреждения города Москвы для предоставления услуг по программам спортивной подготовки.

Прием в спортивную школу осуществляется на основании отбора детей по результатам сдачи тестовых испытаний по общей физической подготовке (Таблица 21).

**Нормативы тестовых испытаний по общей физической подготовке
для зачисления на 1 год этапа начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Мальчики
Быстрота	Бег на 30 м	7,0 с
Координация	Челночный бег 3x10 м	10,0 с
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	125 см
Выносливость	Бег (без учёта времени)	500 м

По итогам проведения тестовых испытаний приемной комиссией представляется администрации спортивной школы список лиц, успешно сдавших нормативы и рекомендованных для зачисления.

Учреждением заключается договор о предоставлении услуги по спортивной подготовке с родителями (законными представителями) детей, успешно сдавших тестирование и рекомендованных комиссией.

На основании договора, заключенного между спортивной школой и родителями (законными представителями) Учреждением выпускается приказ о зачислении в учреждение.

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов. ФК. М, 2007.
2. Вайн Х. Как научиться играть в футбол: школа комплексного технического мастерства для молодых / Х. Вайн; пер. с итал. -М.: Терра-Спорт, Олим-АкадемПресс, 2004. - 244с.
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 1980.
4. Григорьев С.К. Футбол. Некоторые аспекты современной подготовки футболистов-юниоров / С.К. Григорьев, А.П.Золотарев. - Краснодар, 2005.- 80с.
5. Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней тренировки спортивного резерва в футболе: Автореф. Дисс. ...докт. пед. наук. - Краснодар, 1997. - 50с.
6. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга тренера. 4 этап (16-18 лет). М. 2008
7. Лалаков Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки футболистов: Автореф. докт.

Дисс, Омск, Сибгафк. 1999.

8. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика/ Г.В. Монаков. - М.: Сов. спорт, 2005. - 288с.

9. Нистратов Е.Д. Функциональная подготовленность юных футболистов в годовом цикле//Теория и практика физической культуры, 2000.-№ 5.

10. Орджоникидзе Э.Г., Павлов В.И. Физиология футбола. Олимпия человек, М, 2008.

11. Полишкис М.С., Выжгин В.А. Футбол/ Учебник для институтов физической культуры.-1999.

12. Саенко И., Тюленьков С. Методические подходы к программированию спортивной тренировки// теория и практика футбола.- 2002.-№ 2.

13. Сарсания С.К., Селуянов В.Н. Физическая подготовка в спортивных играх.- М., 1991.

14. Сассо Э. Футбольный тренер, Терра — спорт.-М., 2003.