

ПРОГРАММА
РАЗВИТИЯ МОЛОДЕЖНОГО ФУТБОЛА
АФК «ФАКЕЛ» на 2019 – 2021 годы

Воронеж 2018

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Наименование программы: **«Программа развития молодежного футбола АФК «ФАКЕЛ» на 2019 – 2021 годы.**

Наименование и дата принятия правового акта о разработке программы:

- Правила Российского футбольного Союза по лицензированию футбольных клубов в Российской Федерации, утвержденные Постановлением Исполкома Общероссийской общественной организации «Российский футбольный союз» от 19 декабря 2018 г. № 185/5;
- Приказ АФК «ФАКЕЛ» от 29 декабря 2018 г. № 20.

Разработчик программы:

Ассоциация Футбольный клуб «ФАКЕЛ», являющаяся юридическим лицом в соответствии с законодательством Российской Федерации, (свидетельство о государственной регистрации № 3614060075, выдано Управлением Министерства юстиции Российской Федерации по Воронежской области 21.07.2015, ОГРН 1093600001912).

Юридический адрес: 394051, Российская Федерация, город Воронеж, ул. Писателя Маршака, дом 1 «а».

Миссия программы:

Развитие детско-юношеского и молодежного футбола в регионе

Цель программы:



Подготовка квалифицированных доморощенных футболистов

для выступления в соревнованиях различного уровня за
футбольную команду «Факел» Воронеж

для выступление в юношеских и
национальной сборных командах России по
футболу с целью повышения имиджа
футбольного клуба «Факел»

дальнейшее трудоустройство в
профессиональные команды
других футбольных клубов с
целью получения финансовой
компенсации

Основные задачи и принципы развития молодежного футбола:

- Улучшение спортивной инфраструктуры и материально-технической базы детско-юношеского футбола, для повышения качества учебно-тренировочного и соревновательного процессов;
- Повышение квалификации тренеров по футболу входящих в состав ЦПЮФ и футбольной команды «Факел-М»;
- Мониторинг и проведение отбора тренерских кадров с целью привлечения в клуб высококвалифицированных специалистов. Расширение штаба сотрудников клуба для более эффективной работы по подготовке спортивного резерва;
- Совершенствование системы скаутинга и отбора футболистов;
- Контроль выполнения и реализация программы развития, а так же совершенствование и коррекция данной программы исходя из полученных результатов;
- Качественное улучшение обучения и совершенствование индивидуального мастерства футболистов. Внедрение в практику работы современных средств и методов тренировки с учётом тенденций развития мирового футбола;
- Целенаправленное проведение занятий (в том числе и индивидуальных), способствующих наиболее полной реализации возможностей каждого молодого футболиста, с учётом его индивидуальных особенностей;
- Повышение эффективности средств, вкладываемых в развитие молодёжного футбола.
- Количественное и качественное улучшения соревновательного процесса для команд ЦПЮФ и «Факел-М»

Иные задачи и принципы развития молодежного футбола:

- Создание и формирование условий, направленных на привлечение к занятиям футболом молодёжи города Воронежа и Воронежской области за счёт усиления организационной и материальной составляющих;
- Пропаганда здорового образа жизни и привитие устойчивого интереса к футболу;
- Улучшение информационно-аналитического обеспечения;
- Улучшение информационной политики клуба в отношении ЦПЮФ и ФК «Факел-М» в средствах массовой информации (пресса, интернет, телевидение)
- Создания привлекательного имиджа клуба эффективно действующего на рынке спортивной подготовки резерва

Ожидаемые конечные результаты:

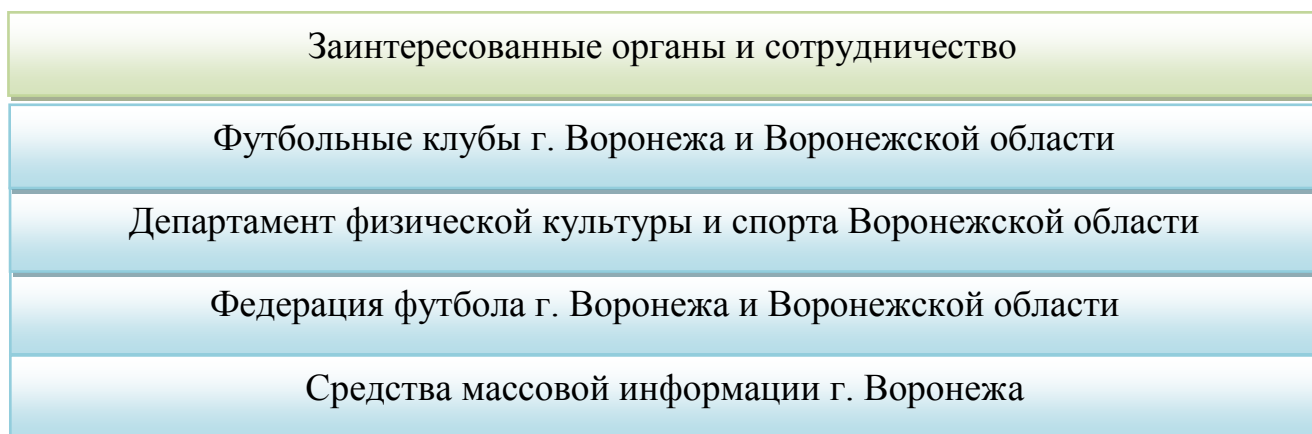
- Рост популярности футбола в городе Воронеже и Воронежской области;
- Укрепление здоровья детей и молодежи;
- Увеличение количества спортсменов-профессионалов по футболу;
- Увеличение количества футболистов, выступающих за футбольную команду «Факел» в Первенстве, Кубке России по футболу;
- Повышение спортивного мастерства юных футболистов;
- Повышение спортивных результатов;
- Обновление и улучшение материально-технического обеспечения;
- Улучшение информационной поддержки ЦПЮФ и футбольной команды «Факел-М» в средствах массовой информации (пресса, интернет, телевидение).
- Повышение квалификации тренеров по футболу Центра подготовки юных футболистов и футбольной команды «Факел-М»
- Качественное улучшение обучения и совершенствование индивидуального мастерства футболистов;
- Повышение эффективности средств, вкладываемых в развитие молодёжного футбола;

Исполнитель программы: АФК «ФАКЕЛ».

Срок действия программы: 3 года (2019-2021 г.г.)

2. ОРГАНИЗАЦИОННАЯ СТРУКТУРА СЕКТОРА МОЛОДЁЖНОГО ФУТБОЛА

Сектор включает в себя Центр подготовки юных футболистов (далее ЦПЮФ) и футбольную команду «Факел-М», управление которыми осуществляет руководитель программы развития молодёжного футбола.



3. КВАЛИФИКАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПЕРСОНАЛУ СЕКТОРА МОЛОДЕЖНОГО ФУТБОЛА

№ п/п	Наименование должности	Квалификационные требования
1	Руководитель программы развития молодёжного футбола	<ul style="list-style-type: none"> • действующую лицензию категории «А» УЕФА или «ПРО» УЕФА (или «А-УЕФА-элитный уровень в детско-юношеском футболе»), выданную РФС (или другой национальной ассоциацией) в соответствии с Директивами УЕФА, регламентирующими Тренерскую конвенцию УЕФА и Программу УЕФА по обучению тренеров; • действительный тренерский диплом ассоциации, не являющейся членом УЕФА, который эквивалентен диплому УЕФА не ниже следующего после высшего возможного уровня и признается УЕФА таковым (процедуру признания см. ниже в комментариях РФС); • справку о том, что данный тренер является слушателем (проходит обучение) учебного курса, признаваемого РФС и позволяющего ему получить тренерские диплом и лицензию необходимого уровня. Одной регистрации на такой курс недостаточно для выполнения требования.
2	Главный тренер «Факел-М»	<ul style="list-style-type: none"> • действующую тренерскую лицензию одной из следующих категорий: «В-РФС-юношеский», «А-УЕФА-элитный уровень в детско-юношеском футболе», «А» УЕФА или «ПРО» УЕФА, или (для клубов ФНЛ) «В» УЕФА; • действительный зарубежный тренерский диплом и действующую лицензию, которые эквивалентны вышеуказанному и признаются УЕФА таковыми (процедуру признания см. ниже в комментариях РФС); • справку о том, что данный тренер является слушателем (проходит обучение) учебного курса, признаваемого РФС, и позволяющего ему получить тренерскую лицензию необходимого уровня. Одной регистрации на такой курс недостаточно для выполнения требования.
3	Тренеры	<ul style="list-style-type: none"> • действующую тренерскую лицензию одной из следующих категорий: «В-РФС-юношеский», «А-УЕФА-элитный уровень в детско-юношеском футболе», «А» УЕФА или «ПРО» УЕФА; • действительный зарубежный тренерский диплом и действующую лицензию, которые эквивалентны вышеуказанному и признаются УЕФА таковыми (процедуру признания см. ниже в комментариях РФС); • справку о том, что данный тренер является слушателем

		(проходит обучение) учебного курса, признаваемого РФС, и позволяющего ему получить тренерскую лицензию необходимого уровня. Одной регистрации на такой курс недостаточно для выполнения требования.
4	Начальник команды	<ul style="list-style-type: none"> • Высшее образование; • Стаж работы в области спорта не менее 5-ти лет
5	Врач команды «Факел-М» и ЦПЮФ	<ul style="list-style-type: none"> • Высшее медицинское образование, наличие действующего сертификата специалиста по «Лечебной физкультуре и спортивной медицине», выданного образовательным учреждением, имеющим на это право.
6	Администратор ЦПЮФ	<ul style="list-style-type: none"> • Стаж работы в области спорта не менее 3-х лет
7	Тренер-селекционер ЦПЮФ	<ul style="list-style-type: none"> • Действующую тренерскую лицензию РФС • Высшее образование; • Стаж работы в области спорта не менее 5-ти лет

4. ИНФРАСТРУКТУРА, ПРЕДОСТАВЛЯЕМАЯ СЕКТОРУ МОЛОДЕЖНОГО ФУТБОЛА

Тренировочные занятия с юными футболистами и футболистам ФК «Факел-М» и игры проводятся на Учебно-тренировочной базе «Тенистый» и Спортивном комплексе «Факел», а так же других спортивных объектах города.

Для учебно-тренировочных занятий футболом предоставляется:

- два футбольных поля с естественным газоном размером 105м*68м;
- два футбольных поля с искусственным газоном размером 90м*60м.;
- одна футбольная площадка с искусственным газоном размером 45м*60м;
- два крытых манежа с искусственным газоном размером 45м*60м;
- медико-восстановительный центр (с наличием дефибриллятора с универсальным питанием для скорой неотложной помощи, иммобилизационных шин, носилок продольно и поперечно-складных и аппарата искусственной вентиляции легких (ИВЛ));
- столовая (100 посадочных мест);
- гостиница (30 мест);
- тренажерный зал;
- спортивный зал 30х17м;
- сауны;
- бассейн (25 м х 10 м);
- методический класс (40 мест);
- раздевалки;

- душевые комнаты;
- автобус

4.1. ПЛАН РАЗВИТИЯ ИНФРАСТРУКТУРЫ

В рамках данного раздела Программы АФК «ФАКЕЛ» реализует следующие мероприятия:

- Строительство отдельного корпуса для ЦПЮФ;
- Строительство футбольных полей;
- Приобретение мебели, сантехники, тренажерного и прочего оборудования;
- Приобретение микроавтобуса;
- Реконструкция имеющихся футбольных полей;
- Косметический ремонт корпуса спортивной базы «Тенистый»;
- Плановая модернизация и перевооружение специализированным техническим оборудованием;
- Укомплектование тренировочным инвентарем и оборудованием.

5. ФИНАНСИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ МОЛОДЁЖНОГО ФУТБОЛА

Объёмы финансирования Программы на 2019 – 2021 г.г. за счёт всех источников финансирования носят прогнозируемый характер и подлежат уточнению в течение года.

АФК «ФАКЕЛ» ежегодно уточняет распределение затрат на реализацию программных мероприятий.

Ежегодно составляются Отчёт о финансировании мероприятий программы развития молодёжного футбола за предыдущий год и План финансирования мероприятий программы развития молодёжного футбола на следующий год.

6. ПРОГРАММЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ (ЗАДАЧИ И ХАРАКТЕРИСТИКА)

Задачи подготовки футболистов высокой квалификации во многом определяются эффективной методикой многолетней подготовки юных футболистов. Широкий возрастной диапазон многолетней подготовки (от начала занятий футболом 6-8 лет до зоны первых больших успехов 19-21 год) требует учёта следующих методических положений:

- Преимущества задач, средств и методов тренировки юных и высококвалифицированных футболистов;
- Рационального планирования тренировочных и соревновательных нагрузок с учётом соблюдения принципа постепенности;
- Динамики объема средств ОФП и СФП с изменением соотношения между ними (увеличивается удельный вес СФП)
- Преимущественного развития отдельных физических качеств и специальных навыков в наиболее благоприятные (сенситивные) периоды.
- Индивидуализация по овладению технико-тактическим мастерством.
- Оптимального объема соревновательной подготовки в целях решения основных задач.

Возрастная граница между этапами несколько условна. Продолжительность этапов обуславливается в основном уровнем физической и специальной подготовленности, способностью к освоению всевозрастающих как по объёму, так и по интенсивности тренировочных нагрузок. Необходимо так же учитывать паспортный и биологический возраст занимающихся.

Модель построения многолетней подготовки представлена в таблице:

Этап подготовки	Возраст	Основные задачи тренировочного процесса	Основные средства тренировки	Основные методы тренировки
Спортивно-оздоровительный (Предварительной подготовки)	6-8	Обучение двигательным действиям. Формирование подвижности. Развитие координационных способностей и гибкости. Привитие стойкого интереса к игровой деятельности. Развитие психических познавательных свойств (память, внимание,	Подвижные, специальные и спортивные игры. Эстафеты. Упражнения из других видов спорта. Общеразвивающие и специальные упражнения. Игры в	Игровой, повторный

		мышление)	сокращенных составах.	
Начального обучения	8-10	Повышение уровня общей физической подготовленности. Развитие координационных и скоростных способностей, гибкости. Овладение основами техники и индивидуальной тактики. Формирование навыков игровой деятельности. Привитие стойкого интереса к занятиям футболом.	Подвижные, специальные и спортивные игры. Эстафеты. Упражнения из других видов спорта. Общеразвивающие и специальные упражнения. Мини-футбол и игры в сокращенных составах.	Игровой, равномерный, переменный, круговой, повторный, учебно-тренировочные соревнования
Специализации (углубленного изучения)	10-16	Всесторонняя физическая подготовка. Развитие координационных и скоростных способностей, общей и специальной выносливости. Прочное усвоение современной техники и умение применять её в игре. Определение игрового амплуа и развитие соответствующих индивидуальных качеств и навыков. Приобретение соревновательного опыта.	Подвижные и спортивные игры. Упражнения из других видов спорта, связанных с проявлением специальных качеств. Обще и специально подготовительные упражнения. Специальные и соревновательные упражнения.	Повторный переменный Игровой. Избирательных и сопряженных действий Соревновательный. Различные методы круговой тренировки
Спортивного совершенствования	16-19	Совершенствование атлетической подготовки с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости. Совершенствование технико-тактического мастерства с учётом игровой функции и уровня индивидуальной подготовленности. Совершенствование соревновательного опыта и достижение высокого уровня эффективности и надёжности игровых навыков. Повышение уровня психологической подготовки. Воспитание целеустремлённости и настойчивости в достижении высоких спортивных результатов.	Упражнения из других видов спорта и спортивных игр направленные на развитие специальных качеств и навыков. Специально-подготовительные, специальные и соревновательные упражнения.	Повторный, Интервальный, Игровой, Соревновательный, Сопряженных воздействий, Различные методы круговой тренировки.

<p>Высшего спортивного мастерства (переход в профессиональный футбол)</p>	<p>19-21</p>	<p>Планомерно подвести футболиста к требованиям профессионального футбола. Совершенствование знаний и навыков игры по различным игровым схемам (углубленно в схему игры основного состава футбольного клуба). Совершенствование индивидуальной атлетической подготовки. Совершенствование технико-тактического мастерства с учётом игровой функции и уровня индивидуальной подготовленности с акцентом на сильные качества. Совершенствование соревновательного опыта (преимущественно с высококвалифицированными командами) и достижение высокого уровня эффективности и надёжности игровых навыков. Повышение уровня психологической подготовки. Воспитание стрессоустойчивости, целеустремлённости и настойчивости в достижении высоких спортивных результатов.</p>	<p>Упражнения из других видов спорта и спортивных игр направленные на развитие специальных качеств и навыков. Специально-подготовительные, специальные и соревновательные упражнения.</p>	<p>Повторный, Интервальный, Игровой, Соревновательный, Сопряженных воздействий, Различные методы круговой тренировки.</p>
---	--------------	--	---	---

Учёт особенностей содержания этапов (цели, задачи, преимущественная направленность используемых средств и методов, динамика тренировочной нагрузки и т.д.) позволяет создавать условия способствующие реализации объективных закономерностей спортивной тренировки. Это является основой оптимального управления многолетней тренировки.

Этап начальной подготовки. К занятиям на этом этапе допускаются дети, прошедшие предварительную подготовку на занятиях спортивно-оздоровительного этапа, а также учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься футболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе продолжается работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, расширение круга технических приемов футбола, обучение основам тактики игры. В конце

этапа проводится экспертная оценка игровых умений и навыков. По результатам экспертизы делается первичный прогноз о наличии способностей у каждого ребенка к футболу. Все желающие продолжить футбольное образование зачисляются на учебно-тренировочный этап подготовки.

Этап специализации (углубленного изучения). К занятиям на этом этапе допускаются на конкурсной основе здоровые и практически здоровые дети, прошедшие в течение не менее одного года начальную подготовку и выполнившие нормативы тестов по общей и специальной подготовленности. Перевод на этом этапе из одной возрастной группы в другую также осуществляется по результатам тестовых испытаний.

Этап спортивного совершенствования. К занятиям на этом этапе допускаются на конкурсной основе здоровые и практически здоровые юноши, успешно завершившие учебно-тренировочный этап и выполнившие нормативы тестов по общей и специальной подготовленности.

В основе многолетней подготовки футболистов лежат принципы спортивной подготовки, свойственные всем видам спорта, принципы подготовки в спортивных играх и специфические принципы подготовки футболистов.

Система подготовки спортивного резерва должна основываться на следующих положениях:

- Целевая направленность подготовки юных футболистов на достижение в будущем высшего спортивного мастерства.

- Уровень подготовленности юных футболистов на каждом этапе многолетней подготовки должен реализоваться в соревновательных достижениях. При этом на первых двух этапах ведущими являются соревновательные достижения личности. Такие, например, как стремление юного игрока побеждать соперника в любом игровом эпизоде, быть лидером, не опускать руки, если команда проигрывает.

- В физической подготовке юных футболистов должно быть такое сочетание тренировочных средств, которое обеспечивало бы соразмерность в развитии физических качеств. Реализация установки на соразмерность позволит сбалансировать эффективность энергетических механизмов юных спортсменов в зависимости энергетических требований конкретных упражнений.

- Содержание тренировки на каждом этапе должно обеспечивать перспективное опережение формирования спортивно-технических умений и навыков. Юные футболисты должны постепенно овладевать умениями и навыками в режиме, необходимом для успешной соревновательной деятельности в будущем.

- Для каждого этапа многолетней подготовки должен быть реализован дифференцированный подход в планировании нагрузок, который заключается в оптимальном соотношении командных, групповых и индивидуальных упражнений в каждом тренировочном занятии.

7. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы содержит учебный материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам обучения и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам обучения, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по учебно-тренировочной и воспитательной работе.

8. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Программный материал для практических занятий представлен следующими документами:

- перспективный план многолетней подготовки юных футболистов;
- план-график на учебный год;
- планы на подготовительный и соревновательный периоды (для футболистов 12 лет и старше) или месячные планы;
- планы на тренировочный микроцикл и межигровой цикл;
- план-конспект учебно-тренировочного занятия.

9. ДОКУМЕНТЫ ПЛАНИРОВАНИЯ ПОДГОТОВКИ

Подготовка юных футболистов осуществляется с обязательным использованием следующих документов планирования:

- 1) план-конспект учебно-тренировочного занятия;
- 2) план работы в микроцикле;
- 3) план работы в межигровом цикле (для футболистов старших возрастных групп);
- 4) план работы в подготовительном и соревновательном периодах (для футболистов старших возрастных групп);
- 5) план работы в годичном цикле.

10. ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Основной формой организации обучения и тренировки футболистов является учебно-тренировочное занятие (тренировка). При этом занятие может быть как групповым, так и индивидуальным.

Требования, предъявляемые к занятиям футболом, таковы:

1. Обучение или совершенствование должно осуществляться с первой минуты занятия;
2. Следует всячески избегать методических шаблонов;
3. Строить занятие с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;
4. Воздействие тренировки должно быть всесторонним (оздоровительным, образовательным, воспитательным);
5. Задачи тренировки должны быть конкретными;
6. Больше трех задач в тренировке не ставить;
7. Подготовительная часть тренировки должна занимать 10-10% времени;
8. Основная – 70 – 80% времени;
9. Заключительная – 5-10% времени.

Важным условием прочного усвоения материала является правильно построенное тренировочное занятие. Если на первом этапе, в основном, проводятся комплексные тренировки, то на этом этапе все большее значение имеют специализированные.

Специализированная тренировка более узка по содержанию, но целенаправленнее. Проводятся чаще всего тогда, когда трудно организовать или когда методически целесообразно объединять физическую, техническую и тактическую подготовку, а также в случаях, когда необходимо целенаправленное воздействие на отдельные функциональные системы.

Специализированное занятие может носить чисто теоретический характер и проводится в форме лекции, беседы, показа кинофильмов либо киноколясок, в вопросно-ответной форме

Примерный план (структура) тренировочного занятия

Подготовительная часть

Цель: организация и подготовка занимающихся к последующей деятельности.

Задачи: 1. Организация группы для занятия, мобилизация внимания, регулирование эмоциональным состоянием занимающихся.

2. Подготовка двигательного аппарата, нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма к повышенной деятельности.

Средства: построение, ходьба различными способами с изменением темпа в сочетании с движениями руками и туловищем, умеренный бег, бег с ускорением, прыжки, упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения, подвижные игры.

Продолжительность: 10-20% общего времени занятия

Методические указания: в начале занятия необходимо коротко и ясно объяснить его задачи, это повышает сознательность и активность занимающихся. Содержание первой части должно находиться в тесной связи с направленностью основной его части.

Чтобы занятие было более эффективным, в подготовительной части необходимо проводить упражнения без больших пауз, чередовать их так, чтобы воздействовать на различные группы мышц, менять характер выполнения (упражнения, направленные на развитие силы, с упражнениями на растягивание и расслабление; упражнения медленные и плавные, с упражнениями быстрыми), амплитуду.

Подготовительная часть тренировки решает две задачи: разогревание и настройка.

Разогревание – способствует раскрытию кровеносных капилляров, обслуживающих мышечную массу. Понижает вязкость мышц. Повышает температуру тела и вместе с этим возбудимость дыхательного центра. Повышается нервно-рефлекторная связь с мышцами. Есть мнение, что разогревание должно протекать до потоотделения. Начинаем с упражнений, которые охватывают мелкие группы мышц, а затем крупные. Используем упражнения умеренной мощности, непродолжительные.

Настройка – решает задачу нервно-координационной настройки (повышая тонус ЦНС), психологической подготовки на предстоящую деятельность, увеличивая обменные процессы.

Общая продолжительность разминки – 10-15 мин.

Чем выше уровень мастерства, тем продолжительнее разминка.

Основной ориентир времени разминки – температура окружающей среды + 8 = разминка 12-13 мин.

Основная часть.

Цель: обучение специальным знаниям; освоение двигательных умений; развитие физических качеств.

Задачи: 1. Повышение уровня физического развития и подготовленности занимающихся.

2. Воспитание моральных и волевых качеств, подготовка организма к повышенным напряжениям.

3. Овладение техникой и тактикой игры.

Средства: упражнения по технике и тактике игры; упражнения для работы над физическими качествами.

Продолжительность: 70-80% времени, отведенного на занятие.

Методические указания: продолжительность и построение этой части занятия зависит от ее задач, подготовленности занимающихся, условий проведения занятия. Основная часть может состоять из двух разделов:

1. Изучение и совершенствование техники и тактики игры с помощью специальных упражнений, Развитие физических качеств.

2. Закрепление изучаемого материала в двухсторонних играх. Однако отдельные занятия можно строить и на основе одного из этих разделов.

Заключительная часть.

Цель: 1. Создание условий для более быстрого протекания процессов восстановления. Совершенствование технических приемов в условиях утомления

2. Подготовка к следующей деятельности (после занятия)

3. Подведение итогов занятия.

Заключительная часть: главная задача – восстановление. Если сразу остановиться, то мы способствуем закрытию капилляров и тем самым прекращаем доступ кислорода к работающим и «закислившимся» мышцам. Пульс должен быть не выше 130 уд./мин.

Можно проводить корректировку какого-либо элемента. Если в основной части была большая нагрузка, то подвижные игры в заключительной части давать нельзя. Если была монотонная работа – можно.

Средства: медленная ходьба и бег, упражнения на внимание и расслабление, упражнения в отдельных приемах игры, разбор ошибок и замечаний по занятию.

Продолжительность: 5 – 10% от общего времени занятия.

Методические указания: в этой части используют упражнения средней и малой интенсивности, несложные по координации и известные занимающимся. Назначение подобных упражнений – снизить нагрузку и привести организм в относительно спокойное состояние, снятие эмоционального напряжения.

Если в течение дня проводится несколько занятий, то одно из них называется основным. Оно отличается от других тем, что более длительное, с большей плотностью, более длителен процесс восстановления.

11. ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(для отдельных возрастных групп).

11.1. Техническая подготовка для групп начальной подготовки

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, «скрестным» и «приставным» шагом. Бег по прямой, дугам, изменением направления движения и скорости.

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей - прыжки в сторону с падением «перекатом».

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

Остановки во время бега выпадом и прыжком.

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

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

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

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

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

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

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

Ведение мяча. 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.

Обманные движения (финты): Обманные движения - уход выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую), финт остановки мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение ударом по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ног вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря.

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону «скрестным», приставным шагом и подпрыгиванием.

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

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

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

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

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

Тактическая подготовка. Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для открывания на свободное место с целью получения мяча.

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

Групповые действия.

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

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению к опекаемому игроку и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

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

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

11.2. Учебно-тренировочные группы 11-12 лет.

Техника передвижения. Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

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

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков, на короткое, среднее и дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией полета). Удары по мячу ногой в единоборствах, с «пассивным» и «активным» сопротивлением.

Удары по мячу головой. Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и вверх, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с «пассивным» и «активным» сопротивлением.

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

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

Ведение мяча. Ведение внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной подъема.

Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременным контролем мяча, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч своим телом.

Обманные движения (Финты). Обманные движения - уход выпадам и переносом ноги через мяч, удар ногой с убиением мяча под себя и с пропуском мяча партнеру, ударом головой. Обманные движения - остановка

во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи мяча партнером с пропусканьем мяча. Выполнение обманных движений в единоборстве с «пассивным» и «активным» сопротивлением.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником отбиванием мяча, или остановкой мяча ногой в широком выпаде (полу-шпагат и шпагат), или в подкате.

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

Техника игры вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мяча на выходе.

Отбивание ладонями мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком при игре на выходе, без прыжка, и в прыжке.

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

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

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

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

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

Командные действия. Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системы в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам соперника.

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

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

Тактика вратаря. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот, игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле, и летящих на различной высоте мячей, указания партнерам при обороне, как занять правильную позицию, выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот, введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Учебные и тренировочные игры. Обязательное применение в играх изученного программного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

11.3. Учебно-тренировочная группа. 13-14-лет

Техника передвижения. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

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

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

Остановки мяча. Остановка с поворотом до 180° внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, летящего в грудь мяча. Остановка

мяча на высокой скорости движения, с выводом мяча на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

Ведение мяча. Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку и контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 м.

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

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

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

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

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

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

Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

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

Групповые действия. Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие

на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

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

Тактика защиты

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

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

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

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

Учебные и тренировочные игры

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

Инструкторская и судейская практика

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

Судейство игр в процессе учебных занятий.

11.4. Учебно-тренировочные группы 15-16 лет

Техника передвижения. Совершенствование различных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом

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

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

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

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

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

Обманные движения (Финты). Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды, развития у занимающихся двигательных качеств, обращая особое внимание на совершенствование "коронных" финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

Отбор мяча. Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ владения мячом.

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

Техника игры вратаря. Совершенствование техники ловли, переводов и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в падении. Совершенствование бросков руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность.

Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: неожиданное и своевременное "открытие"; целесообразное ведение и обводка, рациональные передачи. Эффективные удары. Умение действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

Групповые действия. Совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные, средние и длинные передачи; тактические комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создание численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников, остроты действия в завершающей фазе атаки.

Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линии и между линиями при организации командных действий в атаке по разным тактическим системам.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: своевременное закрывание зоны, эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, ударам противника.

Групповые действия. Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.

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

Учебные и тренировочные игры.

Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.

Инструкторская и судейская практика.

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

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

Практика судейства на соревнованиях внутри школы, района и города.

11.5. Группы спортивного совершенствования.

Техника передвижения. Различные сочетания техники передвижения и техники владения мячом с максимальной скоростью.

Техника владения мячом. Совершенствование приемов, способов и разновидностей ударов по мячу ногой и головой, остановок, ведения, финтов, отбора мяча с учетом игрового амплуа, с учетом решения задач физической и тактической подготовки, используя специальные упражнения, моделирующие игровые ситуации в условиях повышения требовательности к расстоянию, скорости, точности в состоянии утомления.

Техника игры вратаря. Совершенствование техники владения мячом с учетом развития физических качеств и конкретных тактических ситуаций.

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

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

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

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Совершенствование действий без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и технико-тактического мастерства опекаемых соперников.

Групповые действия. Совершенствование организации противодействия комбинациям соперников в специальных игровых упражнениях и играх в состоянии утомления.

Командные действия. Совершенствование игры в обороне по избранной тактической системе с учетом индивидуальных особенностей игроков и тактики ведения игры будущих соперников.

Тактика вратаря. Совершенствование тактических способностей и умений в игре в воротах и на выходе, организации атаки, руководство действиями партнеров в специальных игровых упражнениях и играх.

Учебные и тренировочные игры.

Совершенствование технико-тактического мастерства в играх с командами, значительно отличающимися по мастерству, стилю и способу ведения игры. Проигрывание плана игры с будущими соперниками.

Инструкторская и судейская практика.

Совершенствование навыков в организации группы.

Подбор упражнения для основной части урока и провести ее. Составление конспекта урока и его самостоятельное проведение.

Организация и проведение занятий с новичками секций футбола общеобразовательных школ, командами клубов «Кожаный мяч».

Практика судейства в процессе учебных занятий и соревнований Центра, района, города. Организация и проведение внутренних соревнований.

12.ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Содействие гармоничному формированию личности, укреплению здоровья, развитию ловкости, равновесия, гибкости, координации, быстроты, скорости, общей выносливости.

Главной предпосылкой, которая характеризует готовность к освоению учебного материала, является физическая, двигательная и психологическая готовность.

Только разносторонняя подготовка с использованием широкого комплекса разнообразных физических упражнений, высокая культура движений и являются надежным трамплином, который обеспечит успешный взлет к спортивному мастерству.

Перед началом процесса обучения следует выяснить уровень физических качеств юных футболистов, а если он недостаточен для освоения

запрограммированных двигательных действий, то спланировать необходимый период предварительной физической (базовой) подготовки.

Продолжительность базовой спортивно-оздоровительной подготовки колеблется от 3 до 5 лет.

Не следует забывать, что тренировка юного футболиста – это фундаментальная составляющая часть длительного процесса развития функциональных, биологических и психологических качеств, необходимых для достижения самых высоких результатов.

Тренировка на 1-м этапе должна носить в основном игровой характер и строится по типу общей подготовки (формировать значительный объем двигательных действий) Использовать бег, прыжки, плавание, акробатику, подвижные и спортивные игры и т.п. На это должно отводиться до 60% времени, а 40% - на занятия с мячом для ознакомления с техническими приемами, 20% времени занятий, отведенных на общую физическую подготовку, необходимо посвятить скоростно-силовым упражнениям и 40 – общеразвивающим упражнениям, играм и игровым упражнениям.

Планирование и реализация объемов физической нагрузки должны учитывать как относительно запретные возрастные зоны, так и наиболее подходящие для развития определенных физических качеств и способностей

Спортивные качества	8	9	10	11	12	13	14	15	16	16
Ловкость	И	И	В	Ц						
Координация	П	П	П	Ц	Ц	Ц				
Равновесие	И	И	И	И						
Гибкость		В	И	Ц						
Быстрота	Ц	Ц	В	И				Ц		
Нарастание скорости движений			В	И						
Сила				И	И	И	И	Ц	Ц	Ц
Развитие скоростно-силовых качеств				В	В			Ц	Ц	Ц
Выносливость общая	И		И		И		И			
Выносливость скоростная			В					Ц	Ц	Ц
Выносливость скоростно-силовая									Ц	Ц
Работоспособность					И	И	П		Ц	

И – интенсивное развитие, В – наиболее высокие темпы развития, Ц – целенаправленное развитие, П – развивается плохо.

13. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологической подготовкой называют процесс, в ходе которого происходит формирование личности и профессиональных качеств футболистов.

Именно поэтому психологическая подготовка спортсменов – неотъемлемая часть многолетней спортивной подготовки, задачами которой является формирование психической устойчивости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Основной задачей психологической подготовки на учебно-тренировочном этапе, этапе спортивного совершенствования является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Основные средства психологической подготовки спортсмена – словесные и комплексные. К словесным относятся лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка. К комплексным – спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки спортсменов делятся на сопряженные и специальные. *Сопряженные методы* включают общие и психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности. *Специальными методами* психологической подготовки являются:

стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

Многолетняя спортивная подготовка неразрывно связана с решением задач воспитания. Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных спортсменов.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам;
- от убеждений возраста, опыта, характера, темперамента и положения юного спортсмена в коллективе;
- от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

Восстановительные мероприятия в многолетней подготовке футболистов ЦШОФ

Содержание учебно-тренировочной работы ЦШОФ должно быть направлено на освоение техники 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 6-12 лет, у которых каждое занятие – это учебный урок. Чрезмерные тренировочные нагрузки на этапе начальной подготовки приводят к хроническому переутомлению нервно-мышечного аппарата.

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.

Такой же подход должен быть и по восстановительным мероприятиям футболистов 12-18 лет. Но игроков этого возраста значительно более высокие нагрузки. Во-первых, потому что у них больше соревновательных игр и каждая игра проводится на стандартном поле. 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 игр;
- восстановительная тренировка на следующий день после игры;
- снижение нагрузок за два дня до игры;
- различные виды массажа, бани;
- электростимуляционные процедуры.

14. ОРГАНИЗАЦИЯ ОТБОРА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Отбор юных футболистов – это относительно длительный процесс. Спортивный отбор – это система организационно-методических мероприятий комплексного характера, включающих педагогические, психологические, медико-биологические и социологические методы анализа, по результатам которых выявляют задатки и способности детей к футболу.

Необходимо использовать две группы критериев, позволяющих выявить эти задатки и способности. Первая группа – показатели объема, разносторонности и эффективности техники и тактики игры, быстрота обучения им в процессе тренировочных занятий, быстрота ориентации на поле и особенно координационные способности. Вторая группа – показатели физического состояния детей, которые, как известно, включают в себя показатели телосложения, здоровья и уровня развития физических качеств.

15. НОРМАТИВЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

1. Разработка нормативов спортивной подготовленности осуществление комплексного контроля тренировочного процесса, спортивной

подготовленности спортсменов по основным видам спортивной подготовки на этапах является обязательным разделом ПСП.

Цель контроля – сбор информации о соревновательной и тренировочной деятельности, анализ этой информации, обоснование и осуществление коррекции тренировочного процесса по основным информативным характеристикам с целью обеспечения оптимального воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся в разных циклах подготовки, и планомерного повышения уровня специальной подготовленности спортсменов по годам на этапах реализации ПСП.

При разработке ПСП настоящий стандарт определяет следующие общие требования к контролю подготовки и спортивной подготовленности в футболе.

Контроль как основная часть ПСП должен быть комплексным, и это означает, что контролю подлежат три разновидности (этапный, текущий и оперативный) и три направления (контроль соревновательной и тренировочной деятельности, контроль состояния (подготовленности) спортсменов).

2. Нормативы спортивной подготовленности устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма юных и квалифицированных спортсменов. Приоритетным являются этапные нормативы спортивной подготовленности, идентичные на всех этапах многолетней подготовки. Дополнительные нормативы предусматриваются по годам подготовки и могут использоваться по усмотрению администрации организации, осуществляющей спортивную подготовку.

3. Нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами тренировочного процесса на этапах и контроля (этапного, текущего, оперативного). Нормативы подготовленности оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснования коррекции спортивной подготовки.

4. Контрольные тесты и этапные нормативы спортивной подготовленности (и нормативы по годам) проводятся в соответствии с видами спортивной подготовки. Этапные нормативы предъявляют обязательные требования к общей физической и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов на этапах многолетней подготовки.

5. Этапный контроль проводится не реже 2 – 3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия годовых приростов показателей нормативным и индивидуальным темпам биологического развития, а также – для обоснования перевода занимающегося на следующий этап при условии выполнения нормативов спортивной подготовленности. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся футболом.

6. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах спортивной подготовки. Текущей и оперативный контроль осуществляется, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения организации, где спортсмены проходят спортивную подготовку, а также исходя из наличия технического персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

Минимальный перечень показателей физического развития предполагает измерение роста, длины стопы, длины рук, обхват груди, массы тела, жизненной емкости легких, силы кистей.

Перечень этапных нормативов общей физической подготовленности спортсменов определяется в рамках контроля базового уровня развития основных физических качеств, в зависимости от особенностей вида спорта, определяется администрацией организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Этапные нормативы специальной спортивной подготовленности футболистов устанавливаются отдельно для юных и квалифицированных спортсменов и спортсменок

Результаты контрольных испытаний и тестов фиксируются в личной карте спортсмена.

Спортсмен, зачисленный на какой-либо этап спортивной подготовки и выполняющий минимальные требования федерального стандарта спортивной подготовки, в случае успешного осуществления подготовки не может быть отчислен по возрастному критерию до окончания текущего этапа спортивной подготовки.

На всех последующих этапах многолетней подготовки проводится тестирование юных игроков, в ходе которого используются две группы тестов: сквозные и специфические.

Сквозные тесты – это тесты, которые проводятся ежегодно в течение всего срока пребывания юного футболиста в футбольной школе. Таких тестов сравнительно немного, и первый из них является тест MST-20 или YO-YO тест (табл. 5). Этот тест – «челночный бег на 20 м» ступенчато возрастающей интенсивности и по его результату можно судить о некоторых проявлениях выносливости.

Кроме футбола, этот тест используется для контроля физической подготовленности школьников большинства европейских стран. Сравнение результатов, показанных в нем обычными школьниками, с результатами юных футболистов, позволяет оценить истинное влияние футбола на динамику физической подготовленности и развивающий эффект тренировочных упражнений. Достоинство этого теста – простота, хорошая надежность и информативность. Окончательная оценка результатов теста проводится в баллах (табл. 6)

Таблица 5. Протокол УО-УО теста

Минуты теста	Скорость бега, м/с км/ч	Число 20-м отрезков, за минуту/дистанция, м	Суммарное время бега, мин., с	Работоспособность, % от максимума
--------------	----------------------------	---	-------------------------------	-----------------------------------

Таблица 6. Результаты оценки норматива по возрастам

Оценка в баллах	1	2	3	4	5	Примечание
11 лет	1560	1800	2040	2280	2560	1 уровень
12 лет	1800	2040	2280	2520	2760	1 уровень
13 лет	2040	2280	2520	2760	3000	1 уровень
14 лет	680	1000	1320	1440	1560	2 уровень
15 лет	960	1280	1400	1520	1760	2 уровень
16 лет	1240	1360	1480	1720	1960	2 уровень
17 лет	1320	1440	1680	1920	2160	2 уровень
18 лет	1440	1560	1800	2040	2280	2 уровень
19 лет	1440	1680	1920	2160	2400	2 уровень

Примечание: 2 уровень теста проводится с 14 лет

Таблица 7. Нормативы для зачисления футболистов в группу тренировочного этапа.

Тесты	Возраст юных футболистов					
	18 лет	17 лет	16 лет	15 лет	14 лет	13 лет
15 м со старта, с.	2.35 и лучше	2.36-2.41	2.42-2.47	2.48-2.53	2.54-2.60	2.61-280
15 м с хода, с.	1.93 и лучше	1.94-2.01	2.02-2.08	2.09-2.14	2.15-2.20	2.21-2.40
30 м со старта, с.	4.24 и лучше	4.25-4.36	4.37-4.48	4.49-4.60	4.61-4.75	4.76-4.90
30 м с хода, с.	3.88 и лучше	3.89-4.02	4.03-4.16	4.17-4.30	4.31-4.40	4.41-4.55

30 м с обеганием стоек, с.	8.25 и лучше	8.26-8.40	8.41-9.00	9.01-9.30	9.31-9.40	9.41-950
Прыжок в длину с места, м.	2.50 и лучше	2.49-235	2.34-2.35	2.24-2.13	2.12-2.01	2.00-190
Тройной прыжок, м.	7.50 и лучше	7.49-7.26	7.25-7.00	6.99-6.60	6.59-640	6.41-6.20
Прыжок в высоту без замаха рук, см.	29 см и лучше	28--25	24-22	21-18	17-15	14-12
Прыжок в высоту со взмахом рук, см.	40 см и лучше	39-36	35-31	30-27	26-22	22-20
Бросок мяча из-за головы (медицинбол весом 1 кг), м.	13.0 и лучше	12.99-11.80	11.79-10.69	10.68-9.50	9.49-8.91	8.90-8.50
Обводка стоек и удар по воротам, с.	6.0 с и лучше	6.01-6.10	6.11-6.35	6.36-6.50	6.51 и хуже	
жонглирование мячом на месте, с поворотами на 180%						
Удар в заданный квадрат после ведения						
Вбрасывание аута, м.	20-18	18-16	16-14	15-13	14-12	13-10
Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой), м.	90-80	80-70	70-60	60-50	50-40	40-30
Удар по мячу на точность						

16. ОРГАНИЗАЦИЯ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ (МБО)

Основными задачами МБО является:

- контроль состояния здоровья юных футболистов;
- оказание экстренной медицинской помощи при возникновении ситуации, угрожающей жизни спортсмена;
- предупреждение травм и их рецидивов, профилактика травматизма, лечение травм опорно-двигательного аппарата и восстановление после них с помощью средств и методов, разрешенных в педиатрической практике;
- диспансеризация обучающихся в соответствии с утвержденными методическими рекомендациями;

- медицинское сопровождение тренировочного процесса и соревновательной деятельности;

- борьба с применением допинга в футболе.

Необходимо 2 раза в год обеспечить углубленное медицинское обследование всех занимающихся.

В целях предупреждения нарушений здоровья у обучающихся в ЦПЮФ рекомендуется предусматривать:

1) диспансерное обследование в районных специализированных центрах спортивной медицины;

2) регулярные врачебно-педагогические наблюдения за реакцией и переносимостью тренировок юными футболистами, адаптацией организма спортсменов на объем и интенсивность физических нагрузок в соответствии с биологическим возрастом;

3) дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, а также после перенесенных травм и заболеваний юных футболистов;

4) контроль использования обучающимися фармакологических средств

Особое внимание следует уделить борьбе с применением некоторых препаратов, искусственно стимулирующих функциональные системы организма. Юные футболисты должны знать, что допинг разрушает организм спортсменов, приводит к хроническим заболеваниям.

17. ПРОГРАММЫ ОБУЧЕНИЯ

17.1 Программа обучения честной игры и воспитательная работа

Имеется ряд причин, обязывающих тренера серьезно и целенаправленно заниматься воспитательной работой. Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию - профессию тренера. Тренер полностью в ответе за будущее своих воспитанников. Огромна притягательная сила спорта. Молодые люди способны увлечься этой деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни - учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет тренера необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов. Игра моделирует в игровом, а значит, в несколько условном виде, самые сложные жизненные ситуации и поэтому содержит в себе в потенциальном виде возможности их решения.

Спортивная деятельность обладает очень большими возможностями решения любых воспитательных задач. Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новичками тренер должен серьёзное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

Сущность и структура воспитательного процесса.

Воспитание является процессом целенаправленным, планомерным, систематическим и непрерывно осуществляемым для всестороннего развития личности юных спортсменов. Этот процесс должен строиться на чёткой профессиональной основе.

Компоненты воспитательной работы:

- цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели;
- знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
- владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приёмов;
- выбор места и средства педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

Задачи и содержание воспитательной работы.

Воспитательная работа с юными футболистами подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством.

Достижение любой воспитательной цели, как правило, связано с решением трёх тесно связанных задач:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности), нравственных (честности, доброжелательности, скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности).

Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь поставленной воспитательной цели, тренер должен добиться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом.

Основные принципы, характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;

- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплочённость коллектива, его ориентация на спортивные и нравственные идеалы.

Методы и формы воспитательной работы.

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решаются все возникающие задачи. Сознание юных футболистов формируется через указание и разъяснение правил поведения на тренировке, во время игры, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера.

Основной в работе тренера является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности юных футболистов, формирование их поведения:

1. Организация чёткого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.

2. Организационная чёткость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение футболистов в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий.

3. Общественные поручения. Достаточно важными для группы и освобождающими тренера от рутинных обязанностей могут стать следующие поручения:

- общее руководство группой (капитан команды);
- контроль за готовностью мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;
- проверка личной гигиены и экипировки;
- новости из жизни спорта и футбола в частности;
- разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;
- культурно-массовая работа: экскурсии, походы, вечера отдыха, чествование победителей;
- ведение личных карточек с учётом спортивных достижений и результатов.

Формы организации воспитательной работы носят как групповой, так и индивидуальный характер. Тренер должен побуждать ученика к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлению к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения и здорового образа жизни не только в период активных занятий, а главное, по окончании спортивной карьеры.

В воспитательной деятельности тренер должен привлекать родителей своих учеников, помогать выработать режим дня ребёнка, здоровое своевременное питание. У родителей и тренеров должно быть единство целей и оценок поступков ребёнка, а главное, правильная реакция на оценку этих поступков. Необходим контакт с общеобразовательным учебным заведением, где чётко должны понимать важность занятий в спортивной школе, радоваться успехам своих учащихся и выступать помощниками в возможности ребёнка и учиться, и полноценно тренироваться, достигая наивысших результатов в избранном виде спорта.

17.2 Программа обучения правилам игры в футбол юных футболистов, тренеров и специалистов АФК «ФАКЕЛ»

Цель программы:

Программа Обучения Правилам игры в футбол юных футболистов, тренеров и специалистов АФК «ФАКЕЛ» создается с целью:

- обучения юных футболистов, тренеров и специалистов (медицинский и технический персонал) ЦПЮФ и футбольной команды «Факел-М» правилам игры в футбол;
- повышение уровня знания Правил, как неотъемлемой части игры в футбол;
- достижение достаточного уровня знания Правил, необходимого для повышения уровня подготовки юных футболистов в целом;
- обучение специалистов ЦПЮФ и футбольной команды «Факел-М» в части требований, предъявляемых к организации и проведению соревнований по футболу.

Организаторы и координаторы Программы правил обучения игры в футбол

Программа реализуется АФК «ФАКЕЛ» в тесном контакте и взаимодействии с Воронежской областной федерацией футбола.

Общий контроль за реализацией данной Программы возлагается на руководителя программы развития молодежного футбола.

Программа осуществляется совместно со специалистами Воронежской областной федерацией футбола.

Содержание Программы правил обучения игры в футбол

Программа реализуется путем проведения:

- семинаров (теоретических, практических) для тренеров, специалистов, футболистов (12 лет и старше), не реже 2-х раз в год, перед началом футбольного сезона и по его окончании;
- тестирования (теоретические) по Правилам тренеров, специалистов, футболистов (12 лет и старше).

Участники Программы правилам обучения игры в футбол

- специалисты Воронежской областной федерацией футбола;
- тренеры ЦПЮФ и футбольной команды «Факел-М»;
- специалисты ЦПЮФ и футбольной команды «Факел-М»;
- медицинский персонал ЦПЮФ и футбольной команды «Факел-М»;
- футболисты ЦПЮФ и футбольной команды «Факел-М».

В футбольных школах должна проводиться подготовка учащихся к работе в качестве инструктора - помощника тренера, а также к судейству соревнований. Для выполнения такой работы дети должны получить представление о соревнованиях в детско-юношеском футболе, Правилах игры.

17.3 Антидопинговая программа

Основной принцип и главная цель Антидопинговой программы

Основным принципом антидопинговой программы АФК «ФАКЕЛ» должно стать сохранение духа спорта, защита его от ущерба, который может нанести допинг. Главная цель этой программы – предупреждение. Целью должно стать предотвращение преднамеренного применения запрещенных веществ и методов спортсменами.

Направления деятельности Антидопинговой программы

Эта программа должна предоставить воспитанникам ЦПЮФ и футбольной команды «Факел-М» постоянно обновляемую точную информацию, как минимум, по следующим проблемам:

- вещества и методы, включенные в запрещенный список;
- нарушения антидопинговых правил;
- последствия применения допинга, включая санкции, а так же последствия для здоровья и последствия социального характера;
- снижение рисков употребления пищевых добавок;
- вред, наносимый допингом духу спорта.

Антидопинговая программа призвана пропагандировать дух спорта с тем, чтобы создавать атмосферу нетерпимости к допингу.

Содержание Антидопинговой программы:

Антидопинговая программа реализуется путем проведения семинаров по следующим проблемам:

- субстанции и методы, включенные в запрещенный список;
- нарушения антидопинговых правил;
- последствия применения допинга, включая санкции, а так же последствия для здоровья и последствия социального характера.

17.4 Программа борьбы с расизмом

Основной принцип и главная цель программы

Основным принципом борьбы с расизмом АФК «ФАКЕЛ» и ЦПЮФ должно стать организованная обучающая программа противодействия различным видам дискриминации, выступающая за свободу и равноправие всех людей. Главная цель этой программы – искоренить идеологию, установки, основанные на расовых предрассудках, дискриминационное поведение и практику, приводящую к расовому неравенству. Основные методы борьбы с расизмом заключается в правильном воспитании юных футболистов, привитие определенной идеологии.

Направление

Привитие толерантности и терпимости. С детьми проводят активную работу в данном направлении, ими изучаются права и свободы человека и гражданина, делается акцент на недопустимость их нарушения.

Эта программа должна предоставить воспитанникам ЦПЮФ и футбольной команды «Факел-М» следующую информацию:

- история возникновения расизма и расовой дискриминации
- борьба с расовой дискриминацией на современном этапе развития человечества
- законодательные основы для борьбы с расизмом и расовой дискриминацией
- советы и предупреждения для тех, кто сталкивается с расистскими заявлениями

Так же со стороны АФК «ФАКЕЛ», проводятся различные мероприятия, направленные на привлечение внимания к проблемам дискриминации и проявлений расизма

- Публикуются декларации, указывающие на то, что расизм или любая другая форма дискриминации недопустимы; декларация должна чётко разъяснять меры, которые будут приняты в отношении любого лица, участвующего в песнопении или скандировании расистских лозунгов. Эта декларация должна быть напечатана во всех программах матчей и хорошо видна внутри стадиона.
- Передаются по громкоговорителям объявления, осуждающие песнопения и выкрикивание расистских лозунгов во время матчей.
- Ведется контроль поведение лиц, имеющих абонемент на матчи сезона, не имело расистского характера.
- Принимаются меры для недопущения продажи расистской литературы как внутри, так и за пределами стадиона.
- Принимаются дисциплинарные меры против игроков, поведение которых имеет расистскую направленность.
- Поддерживаются контакты с другими ассоциациями и клубами с тем, чтобы убедиться, что они осознают политику клуба или ассоциации в области расизма.
- Проводится содействие развитию общей стратегии сотрудников стадиона, контролеров (распорядителей) и полиции в области противодействия расистскому поведению.
- Срочно удаляются расистские надписи со стен стадиона.
- Учитывается политика равенства шансов в области использования и предоставления услуг.
- Развивается сотрудничество со всеми другими группами и организациями, такими как профсоюзы игроков, болельщиков, школы, союзы волонтеров, молодёжные клубы, спонсоры, местные предприятия, полиция и другие общественные власти с целью проведения превентивных мероприятий и продвигать сознание людей в направлении искоренения расизма и дискриминации.

18. МЕРОПРИЯТИЯ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

- Организация и финансирование футбольной команды «Факел-М» для участия в Первенстве и Кубке СФФ «Центр», в учебно-тренировочных сборах.
- Организация и финансирование футбольных команд ЦПЮФ для участия в турнирах (Соревнованиях) под эгидой РФС, СФФ «Центр».
- Организация и проведение турниров для команд до 10 летнего возраста.
- Организация, финансирование и проведение семинаров, мастер-классов, стажировок и мероприятий для повышения квалификации тренеров и специалистов и ЦПЮФ и «Факел-М».
- Получение\подтверждение тренерской лицензии категорий В-юношеская для тренеров ЦПЮФ и «Факел-М».
- Предоставление тренерскому составу ЦПЮФ актуальных методических материалов (пособия, видео-материалы).
- Проведение внутренних тренерских и методических советов для анализа, мониторинга и коррекции учебно-тренировочного и соревновательного процессов с целью повышения эффективности подготовки спортивного резерва.
- Видеосъемка соревновательной деятельности с последующим разбором с футболистами и тренерами ЦПЮФ и «Факел-М».
- Проведение конкурса тренеров с целью привлечения в клуб высококвалифицированных специалистов.
- Привлечение в штат ЦПЮФ и «Факел-М» узкоспециализированных сотрудников для более эффективной работы по подготовке спортивного резерва (тренер по вратарям, тренер по физподготовке, тренеры-селекционеры и тд).
- Мониторинг учебно-тренировочного процесса по средством непосредственного присутствия на занятиях руководителя программы развития молодежного футбола. Проведение индивидуальных методических бесед с тренером после окончания занятия.
- Организация и проведение семинаров по «Правилам игры». Участники-тренеры, специалисты, воспитанники ЦПЮФ и «Факел-М».
- Составление базы данных юных футболистов Воронежа и Воронежской области.
- Повышение эффективности работы по привлечению в ЦПЮФ и «Факел-М» перспективных и одаренных футболистов.

- Проведение мероприятий способствующих выявлению способностей и задатков с целью определения спортивной ориентации (футбол). Проведение полевого тестирования на каждом этапе подготовки (Физическая, техническая, психологическая, игровая подготовка). Проведение лабораторных тестирований совместно с Институтом Физической Культуры и спорта и кафедрой теории и методики спортивных игр.

- Организация мероприятий под эгидой АФК «ФАКЕЛ» (посещение матчей команды «Факел», молодёжной команды «Факел-М», внутренних соревнований и спортивных праздников для воспитанников ЦПЮФ.

- Мастер-классы с игроками футбольной команды «Факел»
- Встречи с главным тренером ФК «Факел»
- Посещение тренировочных занятий ФК «Факел»
- Встречи с членами фан-клуба ФК «Факел»
- Информационная поддержка ЦПЮФ (размещение информации о результатах деятельности ЦПЮФ в средствах массовой информации)

Работа по реализации Программы развития должна быть направлена на:

- Содействие развитию детско-юношеского футбола на территории Воронежа и Воронежской области.

- Предоставление юным футболистам возможности повышать свое спортивное мастерство в условиях необходимой спортивной конкуренции;

- Обеспечение наличия высококвалифицированных тренерско-преподавательских кадров.

- Обеспечение высококвалифицированной учебно-тренировочной работы на всех этапах подготовки футболиста.

- Развитие и совершенствование материально-технической, методической, информационной, базы школы для подготовки молодых футболистов.

- Обеспечение инвестиций в развитие детско-юношеского футбола.

- Улучшение спортивной инфраструктуры и материально-технической базы детско-юношеского футбола, для повышения качества учебно-тренировочного и соревновательного процессов;

- Контроль выполнения и реализация программы развития, а так же совершенствование и коррекция данной программы исходя из полученных результатов

- Качественное улучшение обучения и совершенствование индивидуального мастерства футболистов. Внедрение в практику работы современных средств и методов тренировки с учётом тенденций развития мирового футбола;
- Целенаправленное проведение занятий (в том числе и индивидуальных), способствующих наиболее полной реализации возможностей каждого молодого футболиста, с учётом его индивидуальных особенностей;
- Повышение эффективности средств, вкладываемых в развитие молодёжного футбола.

Иные мероприятия развития молодёжного футбола:

- Создание и формирование условий, направленных на привлечение к занятиям футболом молодёжи города Воронежа и Воронежской области за счёт усиления организационной и материальной составляющих.
- Пропаганда здорового образа жизни и привитие устойчивого интереса к футболу.
- Улучшение информационно-аналитического обеспечения.
- Улучшение информационной политики клуба в отношении ЦПЮФ и ФК «Факел-М» в средствах массовой информации (пресса, интернет, телевидение).
- Создания привлекательного имиджа клуба эффективно действующего на рынке спортивной подготовки резерва.

19. ПРОЦЕДУРА ПРОВЕРКИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ И ВЫПОЛНЕНИЯ ПОСТАВЛЕННЫХ ЗАДАЧ

Проверка и оценка эффективности данной программы, выполняется в трех направлениях:

- Текущий контроль. Осуществляется в ходе повседневной работы;
- Периодический. Проводится после прохождения определенного этапа программы;
- Итоговый. Оцениваются результаты достижения основной цели программы по окончанию её срока реализации.

В последнее время получил распространение так называемый постоянный контроль — мониторинг. Этот процесс возлагается на руководителя программы развития молодёжного футбола.

Программа развития носит открытый характер. Она исходит из того, что в процессе её реализации могут возникать новые продуктивные идеи и способы их осуществления. В связи с этим план, включённый в данную программу, нельзя рассматривать как исчерпывающий. Он может и должен быть дополнен новыми планами, отражающими новые потребности и новые возможности. В связи с этим руководитель программы обязан:

- осуществлять и контролировать выполнение плана построения многолетней тренировки юных футболистов;
- составлять и контролировать тематический учебный план;
- анализировать отчёты тренеров ЦПОФ связанных с учебно-тренировочной и соревновательной деятельностью;
- создавать перспективный и этапный план развития;
- корректировать программу развития, получая новые актуальные данные, способные повысить эффективность по подготовке футбольного резерва.

Руководитель программы
развития молодёжного футбола М.В. Зуев «29» декабря 2018 г.