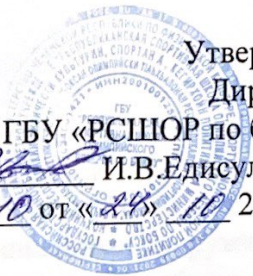


Принят
Тренерским советом
Протокол № 10 от «24» 10 2022г.

Утверждаю
Директор
ГБУ «РСШОР по боксу»
И.В.Едисултанов
Приказ № 10 от «24» 10 2022г.



**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
ГБУ «РСШОР по боксу»
На 2022-2023 учебный год
«Футбол»**

- Учебный процесс разбит на следующие этапы:
1. Начальный этап обучения - 1 этап обучения (7 лет)
 2. Средний этап обучения - 2 этап обучения (10 лет)
 3. Этап высшего спортивного мастерства высшего класса - на ограниченной территории (14 лет)
 4. Этап высшего спортивного мастерства - на ограниченной территории (16 лет)
- Продолжительность тренировочного процесса зависит от года обучения:
- ИП-во - 2 часа 3 раза в неделю;
 - УТГ-до 2-го лет - по 3 часа 3 раза в неделю;
 - высшая 2-го лет - по 4 часа 3 раза в неделю.
- Специальной формой работы с детьми являются занятия в форме:
- Групповые занятия в группах, сформированных в учебно-спортивной подготовке легкой атлетике, гимнастике и фигурном катании с целью совершенствования;
 - Индивидуальной тренировки на занятиях;
 - Самостоятельной работы в учебно-спортивной подготовке с целью совершенствования;
 - Тренировочные сборы;

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Футбол по популярности является одним из самых массовых командно-игровых видов спорта. Огромное количество любителей и профессионалов занимается футболом. Популярность данного вида спорта объясняется тем, что не требуется дорогостоящего оборудования, специальных сооружений для своей организации, формирует здоровый образ жизни, способствует организации активного досуга, развитию общей культуры человека, приобщает различные возрастные группы населения к занятиям.

Этап начальной подготовки:

- ✓ Укрепление здоровья, улучшение физического развития.
- ✓ Овладение основами техники выполнения физических упражнений.
- ✓ Приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних занятий.
- ✓ Выявление задатков и способностей детей.
- ✓ Привитие стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой.
- ✓ Воспитание черт спортивного характера.

Учебно-тренировочный этап:

- ✓ Повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.
- ✓ Приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях.
- ✓ Формирование спортивной мотивации.
- ✓ Укрепление здоровья спортсменов

Учебный процесс разбит на несколько этапов:

1. Начальной подготовки – 3 года обучения (7 лет)
2. Тренировочный этап – 5 лет обучения (10 лет)
3. Этап совершенствования спортивного мастерства - не ограничивается (14 лет)
4. Этап высшего спортивного мастерства - не ограничивается (16 лет)

Продолжительность тренировочного процесса зависит от года обучения:

НП-по 2 часа 3 раза в неделю,
УТГ-до 2-х лет - по 3 часа 3 раза в неделю,
свыше 2-х лет - по 4 часа в 4 раза в неделю.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- Тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом спортивной подготовки по легкой атлетике, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- Индивидуальные тренировочные занятия;
- Самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- Тренировочные сборы;

- Участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- Инструкторская и судейская практика;
- Медико-восстановительные мероприятия;

Возраст для зачисления на обучение по данной Программе и количество детей в группе приведены в таблице.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	10

1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	4

2. Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки:

	Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
1	Общая физическая нагрузки (%)	46-52	46-52	45-53	58-64	57-67	49-57
1.1	Общая физическая подготовка (%)	46-52	46-52	36-40	17	9-11	7-9
1.2	Специальная физическая	-	-	7-9	35-39	42-48	30-34

	подготовка (%)						
1.3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	6-8	6-8	12-14
2	Техническая подготовка (%)	46-52	43-49	35-39	18-20	9-11	7-9
3	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	-	1-2	7-9	11-13	19-20	28-31
4	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4	2-3
5	Медицинские и медико-биологические мероприятия (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	2-3
6	Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	3-4	3-4	3-5	3-6	4-6

3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований (игр)	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	1	1	1	-
Основные	-	-	-	1
Всего игр	22	22	25	30

4. Режим тренировочной работы

Тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение 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 лагеря и по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Основными формами процесса тренировки по данной программе являются тренировочные занятия, теоретические занятия, тренировки по индивидуальному плану, командные соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры.

Недельный режим тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки составляет:

Наименование этапа спортивной подготовки	Период подготовки	Максимальный режим тренировочной нагрузки (час/неделю)	Общее количество часов в год
Этап начальной подготовки	До года	6	312
	Свыше года	9	468
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До 2 лет	12	624
	Свыше 2 лет	16	832
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	21	1092
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	24	1248

Недельная нагрузка тренировочной работы является максимальной и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач этапов подготовки. Обще годовой объем тренировочной работы, начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.

Для обеспечения поступательного повышения подготовленности футболистов в процессе многолетней тренировки важно правильно распределять между вышеперечисленными формами нагрузки. Подготовленность футболистов будет прогрессивно повышаться лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах будут полностью соответствовать функциональным возможностям организма юных футболистов. Каждый период следующего годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годичного цикла. Таким образом, обеспечивается преемственность нагрузок из года в год, их неуклонный рост на протяжении ряда лет. Изменение тренировочных нагрузок на протяжении ряда лет у спортсменов должно происходить преимущественно за счет повышения их объема, увеличения количества занятий в недельных, месячных и годичных циклах тренировки.

Особое значение имеет строгая постепенность увеличения тренировочных нагрузок. Как показывают исследования, самые серьезные недостатки в подготовке имели место, когда нарушалась постепенность в нарастании объема и особенно интенсивности тренировочных нагрузок. Нагрузка-это величина воздействия этой работы на организм спортсмена. Для контроля нагрузки необходимо определить ее характеристики:

- Направленность
- Специализированность
- Величина

– Интенсивность

Направленность характеризует воздействие нагрузки на совершенствование отдельных сторон подготовленности спортсмена: физической, технической, тактической, волевой и т.д. На этапе совершенствования (для подростков старше 16 лет) выполнение подавляющего большинства упражнений будет одновременно воздействовать на все стороны подготовленности. Специализация подготовки связана с распределением тренировочных упражнений в зависимости от степени их «близости» к соревновательному упражнению. На основании величины сходства с соревновательным упражнением все тренировочные упражнения разделяют на две группы:

-специальные

-упражнения общей направленности

Величина нагрузки отражает степень воздействия упражнений, выполняемых спортсменом, на его организм. Объем нагрузки- это общее количество тренировочной работы, выполненной во время занятия (или серии занятий).

В качестве объема необходимо регистрировать:

- Количество дней на проведение тренировочных занятий
- Количество тренировочных занятий
- Количество часов, затраченных на тренировочные занятия.

Интенсивность нагрузки:

- Продолжительность упражнения (длина преодолеваемых отрезков)
- Интенсивность упражнения (или скорость продвижения)
- Продолжительность интервала отдыха между упражнениями
- Характер отдыха (наполненность пауз)
- Число повторений упражнения.

Подбирая различные по продолжительности упражнения, тренер может воздействовать на различные функциональные системы и тем самым избирательно их тренировать. Тренировочная нагрузка определяется не только объемом и интенсивностью. Не меньшее значение имеет и то, какова общая на данной тренировке, и какова величина ответной реакции на нее организма спортсмена.

В восстановительном периоде после тренировки различают три этапа:

1 этап восстановления- после нагрузки наступает утомление, в результате чего снижается работоспособность, а затем она постепенно возвращается в рабочее состояние.

2 этап восстановления- работоспособность затем повышается до величин, превышающих рабочий уровень работоспособности. Наступает эффект сверх восстановления (суперкомпенсации).

3 этап восстановления- затем, через некоторое время достигнутый уровень сверх исходного состояния тренированности возвращается к исходному до тренировки. Для того, чтобы тренированность футболистов нарастала от тренировки к тренировке, желательно каждую последующую тренировку проводить на 2 этапе восстановления (в супер компенсационном). Добиться этого можно, используя нагрузки разной величины и направленности. Дело в

том, что величина нагрузки будет обуславливать величину и длительность эффекта сверх восстановления.

Для участия в соревнованиях тренировочные группы, как правило, объединяют в одну команду с общим количеством в среднем 18 человек, в общую заявку одного соревнования включается до 30 футболистов, что позволяет равномерно распределить соревновательную нагрузку и не превышать требования стандарта, учитывая игровое время нахождения на футбольном поле.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку планируются тренировочные сборы (согласно ФССП), являющиеся составной частью тренировочного процесса. Перечень тренировочных сборов представлен в таблице:

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21	
1.3	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	

2. Специальные тренировочные сборы

2.1	Тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	-	До 14 дней			В соответствии и с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии и с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии и с правилами приема

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

5.1. Медицинские требования. Для того, чтобы спортсмен достиг высоких результатов, он должен обладать хорошим здоровьем и способностью выполнять большие объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, справляясь с неизбежными физическими усилиями и психическими напряжениями.

Требования, предъявляемые к организму спортсмена столь велики, что необходим постоянный контакт тренера и врача, чтобы не допустить отрицательных воздействий на здоровье спортсмена.

На протяжении всего учебно-тренировочного процесса ведется контроль за состоянием здоровья спортсмена:

- Углубленное медицинское обследование - в начале и конце учебного года в условиях врачебно-физкультурного диспансера г. Белая Калитва, а также перед официальными спортивными соревнованиями.
- Этапное комплексное обследование – основная форма, используемая для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности и оценки эффективности системы подготовки. Этапные обследования 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности (ЧСС, АД, ортоклинопробы, ЭКГ, тремография и т.д.).
- текущее обследование - проводится в дни больших тренировочных нагрузок что основная форма, используемая для получения информации ходе тренировочного процесса, функциональном эффективности состоянии организма спортсмена, применяемых средств восстановления.

По результатам обследования вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки - уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности.

5.2. Возрастные и психофизические требования

В течение всей спортивной подготовки наряду с контролем состояния здоровья, уровня функциональной подготовленности спортсмена ведется санитарно-просветительская работа по направлениям:

- Принципы построения питания, его режима, нормах потребления продуктов, значении витаминов;
- заболевания, связанные с длительными и систематическими занятиями спортом, профилактики этих заболеваний;
- типовые травмы, причины возникновения травм, профилактика, оказание первой помощи, особенности спортивного травматизма;
- симптомы утомления и переутомления, необходимости самоконтроля за этим состоянием.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется учетом возрастных

психофизиологических требований - сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Наряду с этим, уделяется внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

Оптимальными периодами для развития физических качеств у юношей:

- аэробные возможности организма после 14 лет;
- анаэробно-гликолитические (специальной выносливости) -возраст 15-17 лет,
- анаэробно-алактатный (стимулирующие воспитание скоростных, скоростно-силовых, максимально-силовых способностей; максимальная интенсивность до 15-20сек) механизм энергообеспечения-возраст 16-18 лет. У девушек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на год раньше, что учитывается в данной программе при развитии физических качеств.

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

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

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

6. Предельные тренировочные нагрузки

Этапный норматив	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	9	12	16	21	24
Количество тренировочных занятий в неделю	3	4	5	7	9	10
Общее количество часов в год	312	468	624	832	1092	1248
Общее количество тренировок в год	156	208	260	364	468	520

Классификация нагрузок.

1. Запредельные - превышающие функциональные возможности организма. Эти нагрузки не должны применяться на тренировках, но могут быть на ответственных соревнованиях.
2. Около предельные-стоящие на грани возможностей организма. Эффект сверх восстановления наступает на 6-7-й день, а величины его не очень большие. Иногда применяются на тренировках.
3. Большие - наблюдается наибольший эффект сверх восстановления, который наступает через 32-36 часов. Эти нагрузки наиболее эффективны и в силу этого часто применяются на тренировках. Бессистемное использование больших нагрузок, наслаивание друг на друга может привести к перетренировке.
4. Средние - эффект сверх восстановления после них меньший, однако наступает он значительно раньше, через 18-24 часа.
5. Малые - после них отмечается наименьший эффект сверх восстановления - через 4-6 часов. Часто используются до начала игры.

7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Виды соревнований (игр)	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет

Контрольные	Минимальный				1
	Придельный	1	1	1	2
Отборочные	Минимальный				1
	Придельный			1	2
Основные	Минимальный			1	1
	Придельный	1	1	2	2
Всего игр	22		22	28	28

8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Для прохождения спортивной подготовки необходимо обеспечить спортсменов спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика.

Обеспечение спортивной экипировкой.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Бутсы футбольные	пар	
2.	Гетры футбольные	пар	
3.	Перчатки вратарские	пар	
4.	Рейтузы для вратаря	Пар	
5.	Свитер для вратаря	штук	
6.	Трусы футбольные	штук	
7.	Футболка	Штук	
8.	Щитки футбольные	Пар	

Обеспечением оборудованием и спортивным инвесторам.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Ворота футбольные	Комплект	2
2	Мяч футбольный	Штук	22
3	Флаги для разметки футбольного поля	Штук	6
4	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров	Штук	4
5	Гантели массивные от 1 до 5 кг	Комплект	3
6	Насос универсальный для накачивания мячей	Комплект	4
7	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	Комплект	3
8	Сетка для переноски мячей	Штук	2
9	Стойки для обводки	Штук	20

9. Требование к количественному и качественному составу групп.

Спортивная подготовка по данной программе проходит в два этапа:

1. Этап начальной подготовки.

2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

2.7.1. На этап начальной подготовки зачисляются спортсмены, минимальный возраст которых составляет 8 лет и прошедших индивидуальный спортивный отбор. Наполняемость группы составляет 12-14 человек. На данном этапе спортсмены получают юношеские разряды и техническую программу.

2.7.2.1 Группы тренировочного этапа формируются по 12-14 человек. В конце обучения на данном этапе спортсмены должны иметь первый спортивный разряд.

Структура годичного цикла

Учитывая тот факт, что в работе с юными футболистами 8-12 лет основная направленность тренировки-обучающая, для данных учебных групп не предусматривается четкая периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Однако в более старших возрастных группах периодизация выражается уже более четко; в годичном цикле выделяются три периода-подготовительный, соревновательный и переходный.

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

Подготовительный период. Задача этого периода состоит в том, чтобы обеспечивать разностороннюю физическую подготовку футболистов и на этой основе совершенствовать технико-тактическую подготовку для успешного выступления в соревнованиях. Тренировки в этом периоде должны носить разнообразный характер, как по содержанию, так и по нагрузкам.

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

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

Специально-подготовительный этап. Тренировочный процесс на этом этапе направлен на непосредственное становление спортивной формы. Здесь совершенствуются физические качества и функциональные возможности футболистов с учетом специфики игры, а также решаются задачи дальнейшего совершенствования технико-тактической подготовленности. Основным средством подготовки служат специальные упражнения без мяча и с мячом.

Постепенно повышается доля тренировочных игр, но они не должны подменять учебно-тренировочной работы. В системе недельных микроциклов

после двух недель с более высокой общей нагрузкой и интенсивностью необходимо планировать разгрузочный микроцикл с уменьшенной нагрузкой.

Соревновательный период. У футболистов соревновательный период продолжительностью 5-6 месяцев. Это обстоятельство вызывает определенные трудности в планировании тренировочного процесса.

Рекомендуется в соревновательном периоде предусмотреть промежуточный, подготовительный этап продолжительностью 5-6 недель. Его целесообразно проводить в оздоровительно-спортивном лагере на учебно-тренировочном сборе. Необходимо широко использовать общеподготовительные упражнения для создания специального фундамента, на котором будет поддерживаться высокий уровень подготовленности до конца периода.

Физическая подготовка в этом периоде направлена на обеспечение ее наивысшего уровня и удержание на протяжении всего соревновательного периода.

Техническая подготовка - на совершенствование ранее изученных приемов, умение применять их в соревнованиях в различных игровых условиях. Тактическая подготовка должна создавать высокий уровень тактического мышления игроков в различных ситуациях, их взаимопонимание в звеньях, линиях, овладение ими, различными тактическими комбинациями.

Переходный период начинается по окончании соревнований. В этом периоде осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого к менее интенсивным нагрузкам. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание физической подготовленности.

Основными средствами являются пробежки в лесу, баскетбол, плавание, лыжи, теннис, волейбол, подвижные игры и другие физические упражнения. Кроме того, решаются задачи устранения недостатков в технической и тактической подготовленности, отмеченных в процессе соревнований.

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

Реализация годовой схемы распределения спортивных нагрузок осуществляется в рамках тренировочных и меж игровых микроциклов. К тренировочному циклу относится короткий промежуток времени, который преимущественно применяется в подготовительном периоде. Основная цель - обеспечить повышение тренированности и развитие спортивной формы. В меж игровых (соревновательных) микроциклах занятия варьируются между двумя состязаниями. Основной задачей цикла является повышение (или поддержание) достаточного уровня тренированности, совершенствование технико-тактического мастерства и обеспечение наилучшей подготовки к следующей игре.

Структура построения микроциклов зависит от многих факторов:

- конкретных задач на данный период тренировки;
- особенности этапов и подготовки;
- состояния спортивной формы игроков;

- технико-тактической подготовленности футболистов;
- необходимости повторно применить разнонаправленные упражнения при оптимальной связи между ними;
- общего режима деятельности (особенно учебной); -климатических условий и некоторых других.

Наиболее существенным и объективным фактором является взаимодействие процессов утомления и восстановления, которые развертываются в организме футболистов и обуславливают чередование нагрузки и отдыха, а такие изменения величины и характера нагрузок в микроцикле. Несмотря на множество условий, влияющих на структуру при распределении нагрузки в отдельном занятии в микроциклах, в макроцикле необходимо учитывать следующие общие принципы:

- повторность применения нагрузок;
- постепенность повышения нагрузки;
- волнообразность распределения нагрузки.

С физиологической точки зрения принцип повторности основывается на необходимости повторных воздействий для соответствующих изменений и перестройки в органах, системах и их функциях под влиянием определенной нагрузки. С педагогической точки зрения только повторность обеспечивается становление и совершенствование необходимых умений и навыков. Так как воздействие каждого последующего тренировочного занятия «наслаивается на следы» предыдущего, то повторность должна быть оптимальной и гарантированно восстановление и рост работоспособности.

Однако не все тренировки проводятся в условиях полного восстановления и «сверхвосстановления». Периодически допускается ведение занятий группами старших возрастов на фоне частичного восстановления. Во время последующего обязательного этапа, работоспособности.

Величина повторений не должна быть постоянной, так как организм спортсменов быстро адаптируется к одинаковым нагрузками тренировочный эффект уменьшается. Поэтому необходимо постепенно (без резких скачков) увеличивать тренировочные нагрузки. Так же постоянно возрастают требования к видам подготовки. Однако рост тренировочных нагрузок не носит прямолинейный характер. Как микроциклом, так и более длительным периодам свойственна разнообразная динамика. Оценка тренировочных занятий по нагрузке зависит от их содержания, продолжительности и интенсивности.

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

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

По технической подготовке - специальные упражнения, выполняемые на максимальной (около предельной) скорости со значительным перемещением.

По тактической- упражнения сверх соревновательной насыщенности: игровые упражнения со специальными заданиями (постоянное перемещение,

держание своего игрока, ограниченное число касаний и т.д.), игры в уменьшенных составах на большой площадке. Специальные тренировочные и товарищеские игры в основном характеризуются большими нагрузками.

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

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

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

В тактическую подготовку-упражнения по разучиванию новых комбинаций, игровых упражнений 3x2, 4x3, 4x2 и т.д., обычные двусторонние игры в комплексном уроке.

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

В физическую подготовку входят упражнения на гибкость и координацию. В техническую подготовку- упражнения по совершенствованию в технике (без единоборства и больших перемещений). В тактическую подготовку - упражнения во взаимодействиях вдвоем, в звеньях, в линиях, игры в уменьшенных составах 95x5, 6x6б).

Следует отметить, что распределение тренировочных нагрузок по уровням и квалификации используемых средств несколько условны, так как под влиянием систематически х занятий спортом и ростом тренированности организм футболиста адаптируется к определенным нагрузкам. Более объективная оценка величины нагрузки возможна по тем физиологическим сдвигам, которые происходят в организме футболистов. В старших учебно-тренировочных группах рекомендуется величину нагрузки определять по пульсу.

Трем уровням нагрузки соответствуют следующие пульсовые зоны: Большая нагрузка-свыше 145 сердечных сокращений;

Средняя нагрузка- от 80 до 145 сердечных сокращений.

Малая нагрузка-до 80 сердечных сокращений.

Смоделированные виды нагрузок по их пульсовой стоимости с учетом интенсивности и объема сведены в таблицу. Необходимо отметить, что по физиологическому воздействию однородные величины нагрузки можно получать за счет увеличения ЧСС (интенсивности) или длительности организации футболистов. В старших учебно- тренировочного занятия.