

Утверждаю
к использованию
в тренировочном процессе

Дата _____

И.о.директора МБУДО СДЮСШОР
№12 «Лада»



О.В. Малахов

ПРОГРАММА «ФУТБОЛ»

**(ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА,
КОМАНДНЫЕ ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА)**

Возрастной ценз обучающихся с 8 до 18 лет
Срок реализации программы 10 лет

Тольятти-2016 г.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
специализированная детско-юношеская спортивная школа
олимпийского резерва №12 «Лада»

ПРОГРАММА «ФУТБОЛ»

**(ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
КОМАНДНЫЕ ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА)**

**Возрастной ценз обучающихся с 8 до 18 лет
Срок реализации программы 10 лет**

Тольятти - 2016г.

Пояснительная записка

Развитие современного общества предъявляет новые требования к учреждениям дополнительного образования, к организации в них воспитательно-образовательного процесса, выбору и обоснованию содержания образовательных программ, результатам и результативности их деятельности, подбору и обучению педагогических кадров.

Новые подходы к управлению в системе дополнительного образования вызывают изменение спектра функций, принципов, методов и приемов управленческой деятельности руководителей образовательных учреждений

Дополнительные предпрофессиональные программы в области физической культуры и спорта направлены на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, а также об избранном виде спорта и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

Перевод с общеразвивающих программ и прием на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта проводится на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы способности в области физической культуры и спорта.

Специфика дополнительных предпрофессиональных программ состоит в таких чертах как:

- 1) нормативная регламентация минимума содержания, структуры и условий реализации таких программ;
- 2) особый порядок набора;
- 3) особый порядок аттестации учащихся.

Для *регламентации* дополнительных предпрофессиональных программ Федеральный закон № 273-ФЗ предусматривает утверждение федеральных государственных требований, которые включают обязательные требования:

- к минимуму содержания,
- к структуре дополнительных предпрофессиональных программ,
- к условиям их реализации и срокам обучения по этим программам.

Количество обучающихся в группах и количество учебных часов в неделю регламентируется нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ. Набор обучающихся производится с 8-летнего возраста.

Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы.

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	1	1-3	8	32
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	1	4-8	10	24
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Углублённой специализации		8-10	12	18
	Начальной специализации		10-12	14	12
Этап начальной подготовки	Свыше одного года		12-14	20	8
	До одного года		14-16	25	6

Примечание:

¹ в командных игровых видах спорта максимальный состав группы определяется на основании правил проведения официальных спортивных соревнований и в соответствии с заявочным листом для участия в них;

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	7	9	12	14	14 - 16
Количество тренировок в неделю	4	4 - 5	5 - 6	5 - 7	7 - 12	7 - 12
Общее количество часов в год	312	364	468	624	728	728 - 832
Общее количество тренировок в год	208	260	312	364	624	624

Программа призвана обеспечить:

- преемственность в решении задач по формированию личности обучающегося, укреплению здоровья, гармоническому развитию всех органов и систем организма;
- преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки футболистов всех возрастных групп;
- комплексную систему контроля и анализ состояния подготовленности обучающихся, как на этапах подготовки, так и на этапах возрастного развития.

В программе учебный материал дан для всех учебных групп. В связи с этим, тренеру представляется возможность самостоятельного выбора содержания теоретических и практических занятий, в зависимости от подготовленности обучающихся с учетом возраста футболистов и целевой направленности занятий.

Программа также предусматривает, начиная с учебно-тренировочных групп с 13 лет, общие схемы построения тренировочных и межигровых микроциклов по направленности и динамике нагрузки в различных периодах годового цикла, которые являются для тренера лишь ориентирами при планировании подготовки обучающихся. В зависимости от имеющихся условий тренер-преподаватель обязан вносить необходимые коррективы в планирование учебно-тренировочного процесса.

Общие задачи работы с обучающимися по данной программе связаны с основной целью системы многолетней подготовки резервов в футболе в спортивной школе – подготовкой футболистов высокой квалификации.

При разработке настоящей программы использовались ранее существовавшие программы по футболу для спортивных школ.

Организация учебно-тренировочной работы

Организация учебно-тренировочного процесса по предпрофессиональной программе осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, освоения юными спортсменами высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития.

Решение задач реализующими программу «Футбол», предусматривает :

- выполнение учебного плана, переводных контрольных нормативов;
- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- хорошо организованную систему отбора юных футболистов;
- регулярное участие в соревнованиях и контрольных играх;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- прохождение инструкторской и судейской практики
- организацию систематической воспитательной работы;
- привитие юным футболистам навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу;
- использование достижений науки и передовой практики как важнейшее условие подготовки квалифицированных футболистов.
- Профессионально ориентировать детей и подростков к подготовке и поступлению в дальнейшем в физкультурно-спортивные вузы

Задачи учебных групп

Группы начальной подготовки:

- обеспечить общую физическую подготовку;
- прививать интерес к систематическим занятиям футболом;
- выявлять перспективных детей и подростков для последующего совершенствования их спортивного мастерства в учебно-тренировочных группах.

В этих группах юные футболисты изучают основы техники футбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры

в соответствии с правилами, получают теоретические сведения о врачебном контроле, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, технике, основах тактики.

тренировочные группы 11-12 лет:

- укреплять здоровье и закаливать организм обучающихся;
- прививать устойчивый интерес к занятиям футболом;
- обеспечивать общую физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- обеспечить овладение основными техническими приемами;
- обучить спортсменов основам индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол.

На этом этапе спортсмены должны освоить процесс игры в соответствии с правилами, участвовать в соревнованиях по футболу, изучить элементарные теоретические сведения о врачебном контроле, личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правила игры в футбол.

тренировочные группы 13-14 лет:

- укреплять здоровье;
- совершенствовать общую физическую подготовку с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости;
- обучить техническим приемам;
- совершенствовать индивидуальную и групповую тактику игры;
- ознакомить с основами командной тактики игры;
- совершенствовать тактические действия в звеньях и линиях команды;
- развивать тактическое мышление;
- определить игровые наклонности юных футболистов (выявить определенные качества и желание самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, нападающего или игрока средней линии);
- воспитывать элементарные навыки судейства;
- профессиональная ориентация для физической культуры и спорта.

На этом этапе спортсмены должны уметь самостоятельно выполнять упражнения по физической подготовке и по индивидуальной технике владения мячом, участвовать в соревнованиях по футболу, изучить начальные теоретические сведения о методике занятий физическими упражнениями, функциях игроков в линиях команды, ознакомиться с тактическими схемами ведения игры.

тренировочные группы 15-16 лет:

- совершенствовать физическую подготовку с преимущественным развитием силы, быстроты, общей и специальной выносливости;
- совершенствовать технические приемы игры, довести до высокого уровня их выполнения в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением соперника;

- совершенствовать индивидуальную, групповую и командную тактику игры;
- изучать «стандартные» положения;
- продолжать развивать тактическое мышление в сложных игровых ситуациях;
- определить места обучающихся в составе команды;
- воспитывать инструкторские навыки;
- профессиональная ориентация для физической культуры и спорта .

На этом этапе спортсмены должны приобрести опыт участия в зональных, региональных, всероссийских соревнованиях по футболу, усвоить основные положения методики спортивной тренировки футболистов, совершенствовать навыки самостоятельных занятий.

Группы спортивного совершенствования:

- продолжать совершенствовать индивидуальную атлетическую подготовку с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- совершенствовать технические приемы в условиях сбивающих факторов, уделяя главное внимание увеличению объема технических приемов, быстрой и эффективности их выполнения;
- совершенствовать индивидуальные тактические действия в рамках командной тактики по избранной системе, уделяя особое внимание воспитанию у обучающихся творческих и комбинационных способностей;
- повышать уровень психологической подготовки;
- воспитывать целеустремленность и настойчивость в достижении спортивных результатов;
- профессиональная ориентация для физической культуры и спорта.

На этом этапе спортсмены должны приобрести соревновательный опыт игры с высококвалифицированными командами, повысить теоретические знания, особенно в вопросах тактики игры, методики спортивной тренировки, методики судейства, организации и проведения соревнований по футболу.

Для наиболее полного использования возможностей, связанных с представленным режимом и поставленными задачами, необходимо строить учебно-тренировочный процесс в плане:

- усиления индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и способов;
- повышения роли и объема тактической подготовки как важнейшего условия реализации технического мастерства в рамках избранных систем игры;
- осуществления на высоком уровне соревновательной подготовки, эффективного построения учебных, тренировочных и товарищеских игр с целью решения основных задач по видам подготовки;
- использования эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности юных футболистов и качества работы как отдельных тренеров-преподавателей, так и всего тренерского состава.

Основные формы учебно-тренировочного процесса:

- теоретические и групповые практические занятия;
- тренировки по индивидуальным планам;
- календарные соревнования;
- учебные, тренировочные и товарищеские игры;
- учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере и на учебно-тренировочном сборе;
- восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

Изучение теоретического материала программы осуществляется в форме 15-20 минутных бесед, которые проводятся как правило в начале занятий. В группах первого года обучения длительность беседы может быть увеличена до 30 минут или проведено самостоятельное теоретическое занятие длительностью до 45 минут. Кроме того, теоретические сведения сообщаются занимающимся в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала широко используются наглядные пособия, кино сюжета, видеозаписи, учебные кинофильмы. В конце занятия педагог рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения.

В программе для каждой возрастной группы материал практических занятий излагается как новый. Тренер-преподаватель, подбирая материал для занятий, должен наряду с новым, обязательно включать в занятия упражнения, приемы техники и тактики игры из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования.

В учебно-тренировочных группах занимающиеся должны получить элементарные навыки судейства по футболу.

Практические занятия по обучению судейству начинаются после того, как усвоены правила игры. Учебным планом специальные часы на судейскую практику не предусматриваются. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований.

Инструкторские навыки воспитываются на 3 году обучения. Инструкторская практика проводится не только в отведенное учебным планом время, но и в процессе учебно-тренировочных занятий. Задача инструкторской практики – научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике. Педагог при необходимости рекомендует индивидуально или группой занимающимся задание на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

Большинство практических занятий проводятся на открытом воздухе. Зимой занятия проводятся в тихую погоду или при слабом морозе при температуре **не ниже – 17 °С**.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка

предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов. Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных приемов владения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. Для эмоциональности занятий широко применяются игры, эстафеты и игровые упражнения, включаются элементы соревнований.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности занимающихся. В учебных играх и соревнованиях по футболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый футболисту, - его техническая, тактическая, и волевая подготовка.

Тренер-преподаватель следит за развитием у учащихся теоретических знаний, физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого не реже 2 раза в год проводятся испытания по контрольным нормативам.

Воспитанию футболистов способствует четкая организация учебно-тренировочного процесса, требовательность к выполнению упражнений, строгое выполнение правил и норм поведения на занятиях, соревнованиях и в бытовых условиях. Особую роль как средство воспитания играет личный положительный пример педагога.

Введение дополнительного года обучения а целях продления предпрофессиональной подготовки для детей, не освоивших успешно программу в силу возраста, а также детей , желающих поступить в профессиональные учебные заведения.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Решение задачи подготовки спортсменов высокой квалификации во многом определяется правильной организацией и методикой проведения отбора наиболее одаренных к занятиям футболом, физически подготовленных школьников.

Отбору и приему учащихся в спортивную школу должна предшествовать кропотливая работа тренеров по поиску способных, проявляющих стойкий интерес к занятиям футболом школьников.

Зачисленные в спортивную школу учащиеся проходят медицинский осмотр. В дальнейшем, в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, все учащиеся находятся под постоянным врачебно-педагогическим контролем, который проводится в тесном контакте с тренерами-преподавателями 2 раза в год.

Организация учебно-тренировочного процесса в спортивной школе осуществляется на основе современной методики тренировки, освоении высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, разностороннего физического развития.

Основными формами учебно-тренировочного процесса в спортивной школе являются групповые учебно-тренировочные занятия, занятия по индивидуальным планам, учебно-тренировочные сборы, учебные, тренировочные, товарищеские и календарные соревнования, восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Необходимым условием решения задач, стоящих перед спортивной школой, является качественное планирование учебно-тренировочного процесса.

Перспективный план учебно-тренировочной работы спортивной школы включает в себя годовые планы на каждый год обучения юных футболистов, последовательно связанные между собой. Перспективный план предусматривает постоянное повышение сложности решаемых задач и увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочного процесса.

План на очередной год для каждой учебной группы составляется в соответствии с данной программой, наполняемостью и режимом учебно-тренировочной работы.

Годовые планы конкретизируются составлением планов работы на каждый месяц. На основании месячных планов составляются планы-конспекты на каждое отдельное занятие. Учет выполненной работы ведется тренерами в специальном журнале.

Годовой учебный план работы (предпрофессиональная программа)

Рассчитан на недели

№ п/п	Разделы	Этапы подготовки									
		Группы начальной подготовки			Учебно - тренировочные группы					Группы спортивно го Совершен ст вования	Этап высшего спортив ного мастерс тва
		Максимальная продолжительность одного учебно - тренировочного занятия (в академических часах)									
		Годы обучения									
		1	2	3	1	2	3	4	5	1-2	
		Количество часов в неделю									
6	7	7	9	9	12	12	12	14	14-16		
1.	Теория	12	14	14	18	18	24	24	24	36	
	Практические занятия :										
2	Общая физическая подготовка	50	60	60	70	70	85	85	85	50	
3	Специальная физическая подготовка	20	30	30	42	42	65	65	65	80	
4	Изучение и совершенствование техники игры	120	130	130	140	140	150	150	150	120	
5	Изучение и совершенствование тактической, теоретической. психологической подготовки	30	35	35	40	40	60	60	60	100	
6	Технико- тактическая (интегральная подготовка)	72	80	80	130	130	190	190	190	260	
7	Участие в соревнованиях .Учебные и тренировочные игры	6	13	13	26	26	38	38	38	70	
8	Инструкторская и судейская практика						10	10	10	10	
9	Контрольно - переводные нормативы	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
ИТОГО :		312	364	364	468	468	624	624	624	728	728 - 832

**ГОДОВОЙ ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ
для групп НП – 1**

№ п/п	Содержание занятий	Январь	Февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
1	Теория	1	2	1	1	1	1		1	1	1	1	1	12
	Практические занятия :													
2	Общая физическая подготовка	4	5	5	5	4	4		4	4	5	5	5	50
3	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	1		2	1	2	2	2	20
4	Изучение и совершенствование техники игры	11	10	11	11	11	11		11	11	11	11	11	120
5	Изучение и совершенствование тактической, теоретической. психологической подготовки	3	3	2	2	3	3		3	3	3	2	3	30
6	Технико- тактическая (интегральная подготовка)	7	7	7	7	6	6		6	6	6	7	7	72
7	Участие в соревнованиях .Учебные и тренировочные игры					1	2		1	2				6
8	Контрольно - переводные нормативы					1				1				2
	ВСЕГО ЧАСОВ	28	29	28	28	29	28		28	29	28	28	29	312

ГОДОВОЙ ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ

для групп НП – 2; НП-3

	Виды подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Июль	Август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
1	Теория	2	2	2	1	1	1		1	1	1	1	1	14
	Практические занятия :													
2	Общая физическая подготовка	6	6	5	5	5	5		5	5	6	6	6	60
3	Специальная физическая подготовка	2	2	2	3	3	3		3	3	3	3	3	30
4	Изучение и совершенствование техники игры	11	12	12	12	12	12		11	12	12	12	12	130
5	Изучение и совершенствование тактической, теоретической. психологической подготовки	3	3	3	3	3	3		3	3	3	4	4	35
6	Технико- тактическая (интегральная подготовка)	8	8	8	7	7	7		7	7	7	7	7	80
7	Участие в соревнованиях .Учебные и тренировочные игры				1	2	3		3	2	2			13
8	Контрольно - переводные нормативы					1				1				2
	ВСЕГО ЧАСОВ	32	33	32	32	34	34		33	34	34	33	33	364

ГОДОВОЙ ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ

для групп Т-1; Т-2

№ п/п	Содержание занятий	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
1	Теория	2	2	2	2	1	1		1	1	2	2	2	18
	Практические занятия :													
2	Общая физическая подготовка	7	7	6	6	6	6		6	6	6	7	7	70
3	Специальная физическая подготовка	3	3	4	4	4	4		4	4	4	4	4	42
4	Изучение и совершенствование техники игры	12	13	13	13	13	13		13	13	12	13	12	140
5	Изучение и совершенствование тактической, теоретической. психологической подготовки	3	3	4	4	4	4		4	4	4	3	3	40
6	Технико- тактическая (интегральная подготовка)	12	12	12	12	11	12		12	11	12	12	12	130
7	Участие в соревнованиях Учебные и тренировочные игры		1	1	2	4	4		4	4	4	1	1	26
8	Контрольно - переводные нормативы					1				1				2
	ВСЕГО ЧАСОВ	39	41	42	43	44	44		44	44	44	42	41	468

ГОДОВОЙ ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ

для групп Т-3;Т-4; Т-5

	Содержание занятий	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
1	Теория	3	2	2	2	2	2		2	2	2	2	3	24
	Практические занятия :													
2	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	7	8		7	7	8	8	8	85
3	Специальная физическая подготовка	5	6	6	6	6	6		6	6	6	6	6	65
4	Изучение и совершенствование техники игры	14	14	14	14	13	13		13	13	14	14	14	150
5	Изучение и совершенствование тактической, теоретической. психологической подготовки	5	6	6	6	5	5		5	5	5	6	6	60
6	Технико- тактическая (интегральная подготовка)	18	17	18	18	17	17		17	17	17	17	17	190
7	Участие в соревнованиях Учебные и тренировочные игры	2	2	2	4	5	5		5	5	4	2	2	38
8	Инструкторская и судейская практика			1	1	1	2		2	1	1	1		10
	Контрольно - переводные нормативы					1				1				2
	ВСЕГО ЧАСОВ	55	55	57	59	57	58		57	57	57	56	56	624

ГОДОВОЙ ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ

для групп СС-1; СС-2

	Содержание занятий	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
1	Теория	4	4	3	3	3	3		3	3	3	4	3	36
	Практические занятия :													
2	Общая физическая подготовка	5	5	5	5	4	4		4	4	4	5	5	50
3	Специальная физическая подготовка	8	7	7	7	7	7		7	7	7	7	8	80
4	Изучение и совершенствование техники игры	11	11	11	11	11	11		11	10	11	11	11	120
5	Изучение и совершенствование тактической, теоретической. психологической подготовки	9	9	9	9	9	9		9	9	9	9	10	10
6	Технико- тактическая (интегральная подготовка)	24	24	24	24	23	24		24	23	24	23	23	260
7	Участие в соревнованиях Учебные и тренировочные игры	4	4	6	6	8	10		10	8	6	4	4	70
8	Инструкторская и судейская практика		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	10
	Контрольно - переводные нормативы					1				1				2
	ВСЕГО ЧАСОВ	65	65	66	66	67	69		69	66	65	64	65	728

Учебный план теоретической подготовки

№	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки			Начальной специализации			Углубленной специализации				
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	СС	СС-2	
Теоретическая подготовка												
1.	Физическая культура и спорт в России	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
2.	Развитие футбола в России и за рубежом	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	
3.	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	
4.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня. Питание.	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	
5.	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	
6.	Физиологические основы спортивной тренировки.	-	-	-	-	-	-	1	1	2	2	
7.	Виды подготовки: физическая подготовка	-	1	1	1	2	2	2	2	2	2	
8.	Виды подготовки: техническая подготовка	-	1	1	2	2	2	2	2	4	4	
9.	Виды подготовки: тактическая подготовка	-	1	1	2	2	4	4	4	5	5	
10.	Виды подготовки: психологическая подготовка	-	-	1	1	1	1	1	1	3	3	
11.	Основы методики обучения и тренировки.	-	-	-	1	1	1	2	2	4	4	
12.	Планирование спортивной тренировки и учет	-	-	-	-	-	1	2	2	2	2	
13.	Правила игры. Организация и проведение соревнований	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	
14.	Установка перед играми и разбор проведенных игр.	1	1	1	2	2	2	2	2	3	3	
Итого часов		12	14	14	18	18	24	24	24	36	36	

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

Теоретическая подготовка

Требования в современном футболе, как и в спорте, вообще, настолько возросли, что рассчитывать на достижение высоких спортивных показателей могут лишь спортсмены, у которых высокий уровень физической, технико-тактической и морально-волевой подготовленности сочетается с глубокими теоретическими знаниями.

Недооценка теоретической подготовки приводит к тому, что спортсмен порой не понимает сути выполняемых заданий на тренировочных занятиях. Непонимание рождает пассивность, приводит к механическому повторению упражнений и заданий. Отсутствие активности и творческого участия спортсмена в тренировочном процессе нарушает обратную связь в системе “тренер - спортсмен”, что в значительной мере снижает эффективность подготовки.

Теоретическая подготовка футболистов - это педагогический процесс, направленный на вооружение юных спортсменов знаниями в области теории футбола и общих закономерностей спортивной тренировки, на повышение теоретического уровня и содействие росту спортивного мастерства.

Теоретическая подготовка способствует также приобретению спортсменами интеллектуальных умений и навыков, ведущих к формированию убеждений и познавательных способностей в процессе спортивной деятельности.

Специфика футбола предъявляет высокие требования к интеллекту спортсмена (игровая структура, творческая реализация задуманных комбинаций), поэтому теоретическую подготовку, направленную на развитие интеллекта, надо рассматривать как одну из важнейших составных частей подготовки юных футболистов.

Важно не просто вооружить футболистов знаниями, а научить продуктивно использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях. На практических занятиях надо постоянно увязывать задания и упражнения с определенными теоретическими сведениями, стимулировать, с одной стороны, стремление футболистов воплощать в практические действия свои выводы и решения, а с другой - осмысливать свои действия на тренировочных занятиях.

Таким образом, теоретическая подготовка рассматривается как своеобразная база повышения физической, технико-тактической и психологической подготовленности юных футболистов, как неотъемлемая часть процесса их совершенствования в ходе многолетней подготовки. Поэтому к проведению теоретических занятий не должно быть формального отношения ни со стороны тренера, ни со стороны футболистов.

Учебный материал по разделам теоретической подготовки и количество часов на каждую тему раздела распределяются на весь период обучения юных футболистов (от

8 до 18 лет) в зависимости от возраста занимающихся и года обучения. Это дает тренерам возможность пользоваться единой тематикой и вырабатывать единое направление в проведении теоретических занятий - от групп начальной подготовки до групп спортивного совершенствования.

Используя график распределения учебного материала по годам обучения, каждый тренер учебной группы разрабатывает план теоретической подготовки. В плане указывается название тем, содержание теоретических занятий и распределение часов по месяцам, этапам, периодам годового цикла тренировки.

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

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

Беседа - форма общения тренера с учащимися в виде диалога, одна из распространенных организационных форм теоретической подготовки. Наиболее привлекательна такая форма работы в группах начальной подготовки (8-10 лет), когда еще не окрепли познавательные процессы учащихся, а также при изучении сложных вопросов. Успех беседы зависит в первую очередь от четкого определения темы теоретического занятия и учебной задачи. В конце беседы надо подвести итоги, обобщающие ее содержание. Итоги может подводить тренер, а иногда это делают сообща - всей учебной группой (командой).

Лекции читают учащимся главным образом в период пребывания их в спортивно-оздоровительных лагерях или на тренировочных сборах.

В лекциях систематически излагается теоретический материал, раскрывающий объективные закономерности спортивной тренировки и особенности подготовки юных футболистов. Каждая лекция требует от тренера анализа материала по изучаемой теме, критического отношения к нему. К чтению лекций привлекают наиболее квалифицированных педагогов и специалистов по психологии, физиологии, спортивной медицине. Для оживления лекционного занятия целесообразно включать в него элементы беседы, что значительно повышает интерес учащихся.

Семинары проводятся, как правило, в группах спортивного совершенствования (16-18 лет) после изучения особо важных разделов теоретической подготовки.

На семинарах важно создавать благоприятные возможности для конкретной поисковой деятельности, для применения в практике полученных ранее знаний, для

проявления и развития познавательных интересов и творческих способностей юных футболистов.

Футболистам старших групп для углубления специальных знаний целесообразно давать задания по самостоятельному изучению литературы по теории и методике футбола и основам спортивной тренировки. При этом важно придерживаться систематичности в приобретении знаний путем самостоятельной подготовки. Только в этом случае возможен максимум пользы. Результаты такой самостоятельной работы и ее анализ заносятся в специальную тетрадь или дневник.

Зачеты по теоретической подготовке проводятся в виде индивидуальных устных ответов юных футболистов, в виде зачетных контрольных работ, рефератов и т.п. Зачеты позволяют подводить итоги определенного этапа работы по теоретической подготовке.

При организации и проведении занятий по теоретической подготовке надо придерживаться определенной методической последовательности.

Всем футболистам учебной группы (команды) заранее сообщаются тема предстоящего занятия, форма его организации (беседа, лекция, семинар) и время проведения, рекомендуемая литература для самостоятельной работы, при необходимости даются индивидуальные задания.

Подготавливаемое сообщение обязательно должно быть широко проиллюстрировано конкретными фактами, цифровым материалом, графиками и таблицами, фрагментами фото- и киносъемки и видеозаписей.

Лекции и доклады, беседы и семинары желательно заканчивать творческой дискуссией, в которой бы активно участвовали все футболисты учебной группы, команды.

Длительность теоретического занятия в форме бесед планируется продолжительностью 20-30 мин, в остальных формах (лекция, доклад, сообщение, семинар) длительность занятия - от 45 до 90 мин. Теоретические занятия лучше всего проводить в специально оборудованной комнате (методический кабинет, класс и т.п.), приспособленной для демонстрации киноматериалов и видеозаписей. Весьма полезным в системе теоретической подготовки следует считать установление такого порядка, чтобы все учащиеся группы, команды читали специальные газеты и журналы по вопросам теории и методики футбола с последующим общим их обсуждением.

В заключение надо подчеркнуть, что основная заслуга в решении задач теоретической подготовки юных футболистов принадлежит тренеру. Он проводит специальные теоретические занятия, а также вооружает необходимыми теоретическими знаниями. Естественно, успех в этом важном деле во многом зависит от уровня подготовленности тренера, его профессиональных знаний и умений, эрудиции и общей культуры.

Темы теоретической подготовки (для всех возрастных групп)

Тема 1. Физическая культура и спорт в России

Спорт в России. Массовый характер спорта. Физическая культура в системе образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции ДЮСШ, СДЮШОР, УОР.

Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу.

Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры. Выступления российских спортсменов на Олимпийских играх.

Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания.

Российские соревнования по футболу: Чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, Мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования.

Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических качеств и достижения высоких спортивных результатов.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна.

Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение.

Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

Восстановление физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели динамики восстановления работоспособности футболиста.

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение всесторонней физической подготовки – важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами.

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Утренняя зарядка. Индивидуальные занятия. Разминка перед тренировкой и игрой.

Круглогодичность занятий по физической подготовке.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

Тема 8. Техническая подготовка.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры вратаря. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.

Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

Тема 9. Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры.

Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменой местами, усиление темпа атаки в её завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.

Тактика игры в защите: «зона», «персональная опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне). Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры».

Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру, умение играть по плану-заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера поля, метеорологических условий и других факторов. Разбор видеозаписей по технике и тактике игры футболистов высокой квалификации.

Тема 10. Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка.

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Понятие о психологической подготовке футболиста. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов.

Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у футболистов в связи с перенесением больших физических нагрузок.

Непосредственная психологическая подготовка футболистов к предстоящим соревнованиям.

Тема 11. Основы методики обучения и тренировки.

Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как о едином педагогическом процессе.

Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы обучения и совершенствования техники и тактики: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

Тесная зависимость между физической, технической и тактической подготовкой юных футболистов и единство процесса их совершенствования.

Систематическое участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных футболистов.

Урок – основная форма организации и проведения занятий. Понятие о построении урока: задачи, содержание его частей и нагрузка на уроке. Понятие о комплексных и тематических занятиях, их особенности.

Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

Тема 12. Планирование спортивной тренировки и контроль.

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование.

Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства этапов и периодов.

Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов.

Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена.

Контроль работы: предварительный, текущий, итоговый.

Тема 13. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей в различных игровых ситуациях. Замечание, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу.

Планы соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

Тема 14. Установка перед играми и разбор проведенных игр.

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.

Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков.

Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований.

Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Использование 10-минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды.

Разбор прошедшей игры. Анализ игры сей команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанные с выполнением задания. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

Тема 15. Места занятий, оборудование и инвентарь.

Футбольное поле для проведения занятий и соревнований по футболу и требования к его состоянию. Уход за футбольным полем.

Тренировочный городок для занятий по технике.

Оборудование и инвентарь.

Физическая подготовка (для всех возрастных групп)

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения с предметами

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

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

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

Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения.

Кувырки вперед в группировки из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

Подвижные игры и эстафеты.

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

Легкоатлетические упражнения.

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

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

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

Спортивные игры.

Ручной мяч. Баскетбол. Хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

Лыжи.

Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. Прогулки и прохождение дистанции от 2км до 10 км на время.

Плавание.

Освоение одного из способов плавания. Старты и повороты. Проплывание на время 25м, 50м, 100м и более без учета времени. Эстафеты и игры с мячом. Прыжки в воду.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного мега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры, типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом поворотом, в соревнованиях с партнером за овладением мячом.

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

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.)

Бег с изменением направления движения (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем произвести рывок в том или другом направлении и т.д.

«Челночный бег» (туда и обратно) 2 x 10м, 4 x 5м, 4 x 10м, 2 x 15м. и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед.

«Бег с тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

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

Для вратарей.

Из стойки вратаря рывки (на 5-15м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

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

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от степы ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа – хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

1. Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшением по численности составом.

Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловли с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на $90-180^{\circ}$. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями тела: бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой тоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами», и др.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом до 180° . Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

Техническая и тактическая подготовка (для отдельных возрастных групп)

Для групп начальной подготовки

Техническая подготовка

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления 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 выпадам 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.

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 стороны 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» выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» 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 ноги 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 скачками.

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 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 разбега.

Бросок мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и 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 действия 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, на 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», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Учебно-тренировочные группы 11-12 лет

Техническая подготовка.

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

Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней частью стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резание удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. 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 единоборстве, 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. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

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

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

Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом

Обманные движения (финты). Обманные движения, уход выпадам и переносом ноги через мяч. Финты ударом ногой с убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнеру, «ударом головой». Обманные движения «остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропуском мяча».

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

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

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча 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 мячей на выходе из ворот.

Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе из ворот 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.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча.

Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач 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», комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

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

Тактика защиты.

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

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 по обороне, как занять правильную позицию; выполнение с защитниками комбинации при ведении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

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

Учебно-тренировочные группы 13-14 лет

Техническая подготовка.

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

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему 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.

Остановка мяча. Остановка с поворотом на 180⁰ внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

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

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

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

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

Техника игры вратаря. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении; без фазы полета и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе. Действие вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с падением в ноги. Совершенствование бросков мяча рукой и выбивание мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность. Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

Тактическая подготовка

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Маневрирование на поле «открывание» для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по 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. 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 нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

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

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

Инструкторская и судейская практика. Организация деятельности с подачей основных строевых команд для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании. Принятие рапорта. Судейство игр в процессе учебных занятий.

Учебно-тренировочные группы 15-16 лет

Техническая подготовка.

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. Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды, развитие 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.

Тактическая подготовка

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: неожиданное и своевременное «открывание»; 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; тактических комбинаций со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создания 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», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

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 и применяя наиболее рациональные технические приемы. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров в обороне.

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

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.

Группы спортивного совершенствования

Техническая подготовка.

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

Техника владения мячом. Совершенствование приемов, способов и разновидностей ударов по мячу ногами 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.

Тактическая подготовка

Тактика нападения.

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

Групповые действия. Совершенствование до автоматизма взаимодействия 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, скоростную обводку 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 будущими соперниками.

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 характеру, стилю и способу ведения игры. Проигрывание плана игры с будущими соперниками.

Инструкторская и судейская практика. Совершенствование навыков в организации группы. Подбор упражнений и проведение основной части урока. Составление конспекта урока. Самостоятельное проведение урока по составленному конспекту. Организация и проведение занятий с новичками секций по футболу общеобразовательных школ, команд клубов «Кожаный мяч». Практика судейства в процессе учебных занятий и соревнований. Организация и проведение внутришкольных соревнований.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Основы многолетней тренировки

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

- преемственности задач, средств и методов тренировки юных и квалифицированных футболистов;
- рационального планирования тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом 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 возрастные периоды;
- индивидуализации работы по овладению технико-тактическим мастерством;
- оптимальности объема соревновательной (интегральной) подготовки в целях решения основных задач;
- использования системы оценки уровня спортивной подготовленности юных футболистов и качества работы, как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом.

Многолетняя подготовка делится на этапы, целевой установкой которых является оптимальное управление процессом подготовки юных футболистов. В соответствии с многолетней практикой и научными данными выделяются три основных этапа:

начального обучения - мальчики 8-10 лет;

специализации (углубленной тренировки) - мальчики 10-16 лет;

спортивного совершенствования - юноши 16-18 лет.

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

Учет особенностей содержания этапов (цель, 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 тренировкой.

Задачи обучения и тренировки

Целевой установкой подготовки футболистов является воспитание высококвалифицированных спортсменов, отвечающих современным требованиям мирового футбола и способных добиваться высоких спортивных результатов. Исходя из цели подготовки, в процессе обучения и тренировки решаются следующие основные задачи:

1. Воспитание высоких моральных и волевых качеств.
2. Укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие.
3. Достижение высокого уровня основных физических качеств и совершенное овладение техникой и тактикой игры.
4. Достижение высокого уровня индивидуальной и командной подготовленности и приобретение навыков их реализации в условиях соревнований.
5. Достижение и многолетнее сохранение высокой общей и специальной работоспособности.
6. Приобретение глубоких теоретических знаний и практических навыков по методике обучения и тренировки, планированию, контролю, восстановлению, судейству, организации соревнований и т.д.

С учетом цели и основных задач обучения и тренировки определяются задачи отдельных этапов многолетней подготовки юных и квалифицированных футболистов.

Единство обучения, тренировки и воспитания

Спортивная подготовка футболистов - это многолетний специально организованный педагогический процесс, связанный с использованием всей совокупности необходимых средств, методов, условий и направленный на достижение высокого спортивного мастерства.

Цели и задачи спортивной подготовки решаются в процессе обучения, тренировки и воспитания.

Под *обучением* принято понимать начальный этап овладения занимающимися необходимой системой знаний, умений и навыков. Основное содержание обучения - это освоение "школы", т.е. техники, основных индивидуальных и групповых тактических действий, формирование умений тренировочной и соревновательной

деятельности. При этом обучение тесно связано с физическим развитием занимающихся.

Тренировка - дальнейший специализированный этап спортивного совершенствования, направленный на углубленное развитие технико-тактического мастерства, специальных физических и психических качеств.

Между обучением и тренировкой нет резкой грани, так как, обучая, мы одновременно тренируем, а, тренируя - обучаем. Условное разделение этих понятий позволяет более четко определять задачи для каждого этапа многолетней подготовки, выбирать наиболее эффективные средства и методы для их решения. Причем удельный вес обучения и тренировки в структуре различных этапов подготовки неодинаков.

Процесс обучения и тренировки должен носить воспитывающий характер.

Воспитание - это целеустремленное и систематическое воздействие на психологию воспитуемого.

Совершенствование морально-волевых качеств и психологических возможностей - главные задачи процесса воспитания спортсменов.

Обучение, тренировка, воспитание взаимосвязаны и взаимообусловлены прежде всего единством согласованной деятельности тренера и коллектива футболистов. Задачи подготовки высококвалифицированных футболистов могут быть решены только при условии ведущей роли тренера. Он должен опираться в работе на научно обоснованную теорию, непрерывно совершенствовать специальные знания, быть в курсе последних достижений науки и практики и уметь внедрять их в процесс обучения и тренировки футболистов.

Принципы обучения и тренировки

Обучение и тренировка, как специально организованный педагогический процесс, строятся в соответствии с общими принципами физического воспитания дидактическими (педагогическими) принципами обучения и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса.

К методическим принципам спортивной тренировки относятся: принципы сознательности и активности, систематичности, наглядности, доступности и индивидуализации, прогрессирования. Применительно к футболу эти принципы реализуются с учетом его специфики и особенностей учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и квалификации.

Принцип сознательности и активности направлен на успешное решение общей цели и задач тренировки. Без сознательного и активного отношения к повседневным занятиям невозможно добиться высоких спортивных результатов.

Важнейшим условием формирования сознательного отношения к занятиям является мотивация. Не только желание играть в футбол, но и глубокое понимание цели и

задач тренировки, средств, методов и содержания изучаемого материала способствуют стабильному интересу и активному отношению к занятиям. Нужно так организовать тренировочный процесс, чтобы овладение программным материалом удовлетворяло потребности занимающихся. Опираясь на устойчивый интерес к занятиям футболом, можно решать необходимые задачи как учебно-тренировочного, так и воспитательного характера.

Важнейшим средством повышения сознательности и активности являются индивидуальные занятия.

Принцип сознательности и активности тесно связан с воспитанием инициативы, самостоятельности, творческого отношения к выполнению тренировочных занятий. Активность в процессе обучения во многом обеспечивается доступностью учебных заданий. Оптимально трудные задачи стимулируют активность. Особенно важна активность в соревнованиях.

В процессе обучения и тренировки ведущую роль играет тренер. Однако он не должен сдерживать высокую активность и самостоятельность воспитанников. Эффективность тренировочного процесса и высокие спортивные достижения немыслимы без активного, сознательного, творческого приложения сил самих занимающихся.

Принцип систематичности предусматривает регулярность и последовательность обучения и тренировки.

Регулярность обуславливается оптимальным количеством тренировочных занятий, соревнований и отдыха, рациональной динамикой величины и направленности нагрузки.

Рациональная последовательность обучения существенно сокращает сроки освоения учебного материала. Быстрота и качество формирования умений и навыков во многом зависят от содержания предшествующего обучения. Последовательность в подборе средств и методов на каждом этапе многолетней подготовки определяется объективными закономерностями переноса двигательных и физических качеств.

Принцип систематичности реализуется в оптимальном количестве повторений средств обучения и тренировки, используемых как в отдельном занятии, так и в системе Тренировок.

Принцип наглядности обеспечивает необходимые условия освоения и совершенствования технических приемов и тактических действий, развития физических и психических качеств.

Принцип наглядности преимущественно реализуется в натуральном Показе изучаемого действия. Однако не всегда его можно показать многократно, в необходимых параметрах, с акцентом на важных деталях. Лучший методический прием показа - это сочетание натуральной демонстрации с анализом фото - и кинограмм, кино- и видеоматериалов.

Метод наглядного воздействия используют в тесной взаимосвязи с методом слова. Оптимальное соотношение этих методов стимулирует активность восприятия и способствует успешности обучения.

Принцип доступности и индивидуализации требует соответствия изучаемого материала, средств и методов его освоения и форм организации обучения возрастным особенностям занимающихся, их возможностям и уровню подготовленности.

Величина и направленность тренировочной нагрузки должны соответствовать конкретным задачам, уровню развития специальных качеств, объективным условиям тренировки. Следует помнить, что чрезмерные нагрузки снижают интерес к занятиям, вредно отражаются на тренированности и, в конечном счете - на спортивных результатах. Однако принцип доступности не исключает необходимости выполнения упражнений, требующих максимальных физических и волевых усилий и вызывающих значительное утомление. Доступными надо считать нагрузки, способствующие укреплению здоровья, повышению функциональной готовности, росту спортивного мастерства.

Мера доступности - показатель непостоянный. Он во многом определяется адаптационными и мобилизационными возможностями организма занимающихся. Доступность нагрузок неразрывно связана с индивидуализацией учебно-тренировочного процесса.

Принцип прогрессирувания предусматривает постановку и решение постепенно усложняющихся задач, увеличение объема и интенсивности связанных с ними нагрузок. Целенаправленное расширение круга используемых средств подготовки, выполнение более трудных новых задач способ и совершенствованию необходимых технических приемов и Тактических действий.

Закономерности развития физических качеств, а также повышение функциональных возможностей требуют систематизированного обновления и увеличения всех компонентов нагрузки.

Реализация принципа прогрессирувания находит свое конкретное выражение в распределении направленности и величины нагрузки в микроциклах на этапах годового цикла, в многолетней подготовке.

Планирование учебно-тренировочного процесса.

Перспективное планирование осуществляется, начиная с этапа специализации. План составляют на 2-3 года для футболистов младшего возраста (11-14 лет) и на 3-4 года - для учебных групп старшего возраста. Исходя из цели многолетней подготовки, разрабатывают конкретные задачи, которые предстоит решить на планируемом этапе, определяют основную направленность и содержание тренировочного процесса, устанавливают оптимальные тренировочные и соревновательные нагрузки, предусматривают выполнение контрольных нормативов. В плане отражается тенденция возрастающих из года в год требований к

подготовленности юных футболистов. Повышение сложности решаемых задач тесно связано с увеличением объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Основные разделы перспективного плана:

1. Краткая характеристика учебной группы.
2. Цель и основные задачи на планируемый период
3. Этапы подготовки, их продолжительность, основная направленность процесса тренировки на этапах.
4. Основные соревнования.
5. Спортивно-технические показатели и модельные характеристики по годам.
6. Комплектование учебной группы.
7. Педагогический и врачебный контроль.

Успех перспективного планирования зависит не только от правильного выбора направления тренировочной работы, но и от глубокого анализа содержания подготовки юных футболистов в предшествующие годы. Крайне важно определить сильные и слабые стороны подготовленности занимающихся, причины невыполнения ими тех или иных показателей. Большую помощь в обеспечении преемственности перспективных планов оказывает систематически проводимый комплексный контроль.

Для спортсменов, являющихся кандидатами в сборные команды, составляют индивидуальные перспективные планы подготовки. В индивидуальном Планировании установки общего плана конкретизируют применительно к каждому перспективному юному футболисту.

Годовой план составляется для каждой учебной группы, исходя из круглогодичности подготовки и в соответствии с утвержденным тематическим планом учебно-тренировочной работы. Годовое планирование ведется на основании перспективных планов и направлено на их реализацию. В плане более детально излагается содержание тренировки (соотношение тренировочной и соревновательной нагрузок, их объем, величина и специализированность, распределение времени по видам подготовки, текущие и контрольные испытания и т.д.) с учетом поставленных задач, возраста занимающихся, их подготовленности, календаря соревнований, материальных условий, итогов реализации прошлогоднего плана и т.д. При этом особенно важно учитывать режим работы в общеобразовательной школе (динамику учебной нагрузки, экзамены, каникулы и т.д.).

Годовое планирование тесно связано с вопросами периодизации тренировки, в основе которой лежат закономерности развития спортивной формы. Знание и использование этих закономерностей позволяют подготовить футболистов к достижению высоких результатов в данном годовом цикле. В работе с юными футболистами периодизация более ярко выражена в старшем возрасте, для младшего, возраста основная направленность тренировки - обучающая.

Начиная с середины этапа углубленной тренировки (возраст 13-14 лет), в годичном цикле выделяются три периода подготовки: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период. Задача периода обеспечить разностороннюю подготовку юных футболистов и на этой основе совершенствовать их технико-тактическое мастерство. Тренировки должны носить разнообразный характер как по содержанию, так и по нагрузкам.

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

Основная направленность общеподготовительного этапа характеризуется созданием и развитием предпосылок приобретения спортивной формы. Физическая подготовка направлена на повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие необходимых физических качеств; техническая и тактическая подготовка - на восстановление и совершенствование двигательных навыков и тактических действий. На данном этапе удельный вес средств ОФП несколько превышает объем упражнений по СФП. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют к организму менее жесткие требования (повторному, равномерному, переменному, игровому).

Тренировочный процесс на специально-подготовительном этапе тесно связан с непосредственным становлением спортивной формы. Задачи физической подготовки - дальнейшее повышение функциональных возможностей юных футболистов и развитие специальных физических качеств (с учетом специфики игры). Техничко-тактическая подготовка направлена на углубленное совершенствование специальных навыков и расширение их объема.

Основное средство подготовки - специализированные упражнения с мячом. Более широко используются интервальный и соревновательный методы. Однако игровая подготовка не должна подменять учебно-тренировочной работы.

Соревновательный период. Цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и реализация ее в максимальных результатах. Физическая подготовка связана с обеспечением и поддержанием ее наивысшего уровня на протяжении всего периода. Продолжается совершенствование ранее изученных технических приемов. Тактическая подготовка направлена на повышение уровня тактического мышления юных футболистов, их взаимопонимание в звеньях, линиях, овладение эффективными тактическими комбинациями.

Удельный вес средств общей и специальной физической подготовки не должен существенно снижаться по сравнению со специально-подготовительным этапом. В тренировке наиболее широко используют игровой, соревновательный и повторный методы.

В соревновательном периоде рекомендуется предусмотреть промежуточный подготовительный этап продолжительностью 4-6 недель. Его целесообразно

проводить в оздоровительно-спортивном лагере или на учебно-тренировочном сборе. В зависимости от уровня подготовленности юных футболистов преимущественная направленность промежуточного этапа носит общий или специальный характер.

Переходный период. В этом периоде осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема и высокой интенсивности к менее интенсивным нагрузкам. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание уровня физической подготовленности и расширение двигательных навыков (предпочтение отдается развитию качества ловкости).

Основными средствами являются подвижные и спортивные игры, плавание, лыжи, акробатика. Параллельно устраняются недостатки в технической и тактической подготовленности, отмеченные в процессе соревнований, продолжается совершенствование наиболее эффективных индивидуальных технико-тактических навыков.

Этапное и текущее планирование

Годовые планы конкретизируются составлением рабочих планов на каждый месяц. В месячном плане уточняется содержание и направленность тренировки, раскрываются объем и динамика нагрузки.

Месячная схема распределения спортивных нагрузок реализуется в рамках тренировочных и соревновательных микроциклов. Наиболее оптимальными в подготовке юных футболистов являются недельные микроциклы. Тренировочные микроциклы планируют в подготовительном периоде. Основная цель - обеспечить повышение тренированности и развития спортивной формы.

Основной задачей соревновательного (межигрового) микроцикла является повышение (или поддержание) достигнутого уровня тренированности, совершенствование технико-тактического мастерства и обеспечение оптимальной подготовки к следующей игре. При планировании содержания занятий в микроцикле и их системе необходимо учитывать закономерности переноса двигательных навыков и развития физических качеств.

Структура построения микроциклов зависит от многих факторов:

- Конкретных задач на данный период тренировки;
- Особенности этапов и периодов подготовки;
- Состояния спортивной формы игроков;
- Техничко-тактической подготовленности футболистов;
- Необходимости повторно применять разнонаправленные упражнения при оптимальной связи между ними;
- Общего режима деятельности (особенно учебной);
- Климатических условий и других.

Наиболее существенным и объективным фактором является взаимодействие процессов утомления и восстановления, которые развертываются в организме

футболистов и обуславливают чередование нагрузки и отдыха, а также изменение величины и характера нагрузок в микроцикле.

Несмотря на множество условий, влияющих на структуру при распределении нагрузки в отдельном занятии, в микроциклах и макроцикле необходимо учитывать следующие общие принципы:

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

Физиологической точки зрения принцип повторности основывается на необходимости повторных воздействий для соответствующих изменений и перестроений в органах, системах и их функциях под влиянием определенной нагрузки. С педагогической точки зрения только повторностью 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 гарантировать восстановление и рост работоспособности. Однако не все тренировки проводятся в условиях полного восстановления и «сверхвосстановления». Периодически допускается проведение занятий в группах старших возрастов на фоне частичного недовосстановления. Во время последующего обязательного отдыха возможно получить мощный подъем работоспособности.

Величина повторения не должна быть постоянной, так как организм спортсменов быстро адаптируется к одинаковым нагрузкам и её тренировочный эффект уменьшается. Поэтому необходимо постепенно (без резких скачков) увеличивать тренировочные нагрузки. Так же постепенно возрастают требования ко всем видам подготовки. Однако рост тренировочных нагрузок не носит прямолинейный характер. Как микроциклом, так и более длительным периодам свойственна волнообразная 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 по воспитанию общей и специальной выносливости, силовые упражнения с высокой интенсивностью и большим количеством повторений.

По технической подготовке – специальные упражнения, выполняемые на максимальной (околопредельной) скорости со значительным перемещением.

По тактической подготовке – упражнения сверхсоревновательной насыщенности: игры и 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 выносливость (средние дистанции).

В техническую подготовку – упражнения по совершенствованию в технике (в единоборстве, в групповых взаимодействиях).

В тактическую подготовку – упражнения по разучиванию новых комбинации, игровые упражнения 3х2, 4х3, 4х2 и т.д., обычные двухсторонние игры в комплексном уроке.

Малая нагрузка – занятие продолжительностью 45-90 мин с уменьшенной интенсивностью.

В физическую подготовку входят общеразвивающие упражнения, упражнения на гибкость, координацию.

В техническую подготовку – упражнения по совершенствованию в технике (без единоборств и больших перемещений).

В тактическую подготовку – упражнения во взаимодействиях вдвоем, в звеньях, в линиях; игры в уменьшенных составах (5х5, 6х6).

Следует отметить, что распределение тренировочных нагрузок по уровням и классификация используемых средств несколько условны, так как под влиянием систематических занятий и с 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 и группах спортивного совершенствования рекомендуется величину нагрузки определять по пульсу. Трём уровням нагрузки соответствуют следующие пульсовые зоны:

- большая нагрузка – свыше 14500 сердечных сокращений;
- средняя нагрузка – от 8000 до 14500 сердечных сокращений;
- малая нагрузка – до 8000 сердечных сокращений.

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

Оценка величины тренировочной нагрузки

Средний пульс (уд/мин)	Интенсивность (%)	Длительность тренировочного занятия (мин)	Величина нагрузки (количество сердечных сокращений)	Наименование нагрузки
175	87	120	21000	большая
		90	15750	большая
		60	10500	средняя
		30	5250	малая
165	79	150	24750	большая
		120	19800	большая
		90	14850	большая
		60	9900	средняя
		30	4950	малая
150	66	150	22500	большая
		120	18000	большая
		90	13500	средняя
		60	9000	средняя
		30	4500	малая
130	50	180	23400	большая
		150	19500	большая
		120	15600	большая
		90	11700	средняя
		60	7800	малая
		30	3900	малая

Годовые планы конкретизируются составлением рабочих планов на каждый месяц. На основании месячных и недельных планов разрабатывают конспекты отдельных занятий (уроков), которые являются основной формой тренировки юных футболистов.

В тренировочном процессе с юными футболистами применяют как комплексные, так и тематические занятия по физической, технической и тактической подготовке. В комплексной тренировке используются упражнения по физической, технической и тактической подготовке.

Структура комплексных занятий сложнее, чем тематических. Это связано с тем, что в отличие от первых, где решается только одна основная задача, в комплексных ставятся две, три задачи.

При составлении комплексных уроков не следует включать в содержание занятия большое количество нового материала, так как это перегружает нервную систему.

Комплексное занятие, решающее задачи физической, технической и тактической подготовки.

Подготовительная часть

1. Упражнения общей разминки
2. Упражнения специальной разминки

Основная часть

1. Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом).
2. Упражнения на совершенствование технических приемов.
3. Техничко-тактические упражнения
4. Двухсторонняя игра или упражнения на выносливость.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление мышечного аппарата.
2. Дыхательные упражнения.

Комплексное занятие, решающее задачи технической и физической подготовки.

Подготовительная часть

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Упражнения специальной разминки

Основная часть

1. Изучение нового технического приема.
2. Упражнения, направленные на развитие быстроты.
3. Совершенствование технических приемов без единоборств и с применением сопротивления соперника.
4. Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.

Заключительная часть

1. Подвижная игра («Охотники и утки» или «Мяч по кругу»).
2. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

Комплексное занятие, решающее задачи технической и тактической подготовки.

Подготовительная часть

1. Различные беговые упражнения.
2. Упражнения с мячом в парах и больших группах.

Основная часть

1. Изучение технических приемов.
2. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий.
3. Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия.
4. Совершенствование технико-тактических действий в двухсторонней игре.

Заключительная часть

Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и равномерное дыхание.

Общие схемы построения тренировочных и межигровых микроциклов о направленности и динамике нагрузки в различных периодах годового цикла для учебно-тренировочных групп (с 13 лет) и групп спортивного совершенствования представлены ниже. Двухразовые занятия рекомендуется проводить в старших учебно-тренировочных группах, работающих в режиме специализированных классов.

Для решения поставленных задач в группах спортивного совершенствования необходимо стремиться проводить тренировочную работу в режиме команд мастеров.

В индивидуальном планировании установки общего плана конкретизируются применительно к каждому перспективному футболисту. Для спортсменов, входящих в сборные команды, составляются индивидуальные планы с учетом требований, которые устанавливаются специально для них.

Примерный тренировочный цикл учебно-тренировочных занятий

с учащимися 13-14 лет на общеподготовительном этапе.

Дни занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
Понедельник	1. Теоретическое занятие – согласно	45	малая

	<p>тематическому планированию.</p> <p>2.Совершенствование технико-тактических приемов. Удары и передачи мяча головой в процессе игровых упражнений.</p>	60	
Вторник	<p>1.Развитие скоростно-силовых качеств. Старты, ускорения, прыжковые упражнения, акробатические упражнения, упражнения с отягощениями.</p> <p>2.Учебно-тренировочная игра. Игра с тактическим заданием :выбор места, «закрывание»и «открывание», смена мест.</p>	60	средняя
Среда	<p>1.Развитие специальной выносливости. Спортивные и подвижные игры. Эстафета с мячом.</p> <p>2.Мини-футбол.</p>	60	большая
Четверг	<p>1.Развитие ловкости. Акробатические упражнения. Подвижные игры, эстафеты с мячом.</p> <p>2.Совершенствование индивидуального технического мастерства. Удары по цели на точность попадания. Совершенствование передач.</p>	30	малая
Пятница	<p>1.Развитие общей выносливости. Кроссовая или лыжная подготовка, плавание, подвижные игры, эстафеты.</p> <p>2.Мини-футбол</p>	75	большая
Суббота	Активный отдых. Восстановительные мероприятия.		
Воскресенье	Совершенствование технико-тактических навыков в контрольных или товарищеских играх (применительно к конкретным климатическим условиям)		

**Примерный тренировочный цикл учебно-тренировочных занятий
с учащимися 15-16 лет на общеподготовительном этапе.**

Дни занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
Понедельник	Совершенствование технического мастерства в круговой тренировке	90	малая
Вторник	1. Развитие скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, эстафеты, упражнения с партнером 2. Игровые упражнения. Борьба за мяч 4х3, 3х2	60	большая
		75	
Среда	1. Теоретическое занятие – согласно тематическому планированию 2. Развитие ловкости. Кульбиты, кувырки, жонглирование мячом в парах, эстафеты. 3. Спортивные игры. Баскетбол, волейбол ногами и головой	45	малая
		45	
		45	
Четверг	1. Совершенствование индивидуального технического мастерства. В различных упражнениях остановки мяча бедром и грудью 2. Мини-футбол 3. Развитие общей выносливости. Бег с изменением темпа, повторный бег. Кросс по пересеченной местности; плавание, водное поло	45	малая
		45	
		90	
Пятница	1. Совершенствование технических приемов. Ведение мяча с обводкой стоек, обводкой партнера, передача мяча на различные расстояния	50	малая

	2.Мини-футбол	40	
Суббота	Техника и тактика в игровых упражнениях, контрольных и товарищеских играх (применительно к конкретным климатическим условиям)	90	средняя
Воскресенье	Подготовка к сдаче нормативов Восстановительные мероприятия	90	средняя

**Примерный тренировочный цикл для группы спортивного совершенствования
17-18 лет на общеподготовительном этапе.**

Дни занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
Понедельник	Активный отдых восстановительные мероприятия	135	
Вторник	1.Совершенствование техники игры с использованием принципов круговой тренировки 2.Мини-футбол. 3.Скоростно-силовая подготовка. Общеразвивающие упражнения с отягощением. Беговые и прыжковые упражнения с отягощением. Игровые упражнения с единоборством.	45 45 90	средняя
Среда	1.Совершенствование индивидуального технического мастерства с учетом занимаемого места в команде, недостатков и сильных сторон футболистов. 2.Совершенствование скоростной выносливости. Беговые упражнения без мяча и с мячом с использованием повторного или интервального метода тренировки. Игровые упражнения 4х2, 5х3	90 90	малая большая
Четверг	1.Совершенствование технико-тактического мастерства в игровых упражнениях. 2.Развитие общей выносливости.	90	средняя

	Повторный и переменный бег, кросс; лыжи; плавание.	90	большая
Пятница	1. Развитие ловкости. Акробатические упражнения. Эстафеты.	90	малая
	2. Совершенствование индивидуального технического мастерства. Прямые и резаные удары, остановки с переводом. Удары головой в прыжке. 3. Мини-футбол	45	средняя
Суббота	Совершенствование технико-тактического мастерства в игровых упражнениях	90	средняя
Воскресенье	Технико-тактическая подготовка в игровых упражнениях, контрольных и товарищеских играх (применительно к конкретным климатическим условиям)	135	большая

**Примерный тренировочный цикл учебно-тренировочных занятий
с учащимися 13-14 лет на специально-подготовительном этапе.**

Дни занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
Понедельник	Комплексное развитие двигательных качеств посредством круговой тренировки	135	средняя
Вторник	1. Технико-тактическая подготовка – штрафные и угловые удары, действия игроков обороны и нападения	45	средняя
	2. Мини-футбол или двухсторонняя игра	45	
Среда	1. Скоростно-силовая подготовка. Рывки, ускорения, прыжки, упражнения с весом, партнером, толчки	45	большая

	плечом партнера. 2.Игровые упражнения 5x3, 4x3, 3x2.	90	
Четверг	1.Теоретическое занятие – согласно тематическому планированию. 2.Совершенствование индивидуального технического мастерства (удары по мячу с лета и полулета)	45 45	малая
Пятница	Совершенствование общей и специальной выносливости в упражнениях с мячом (игра 3x3 с четырьмя воротами, 5x5, эстафеты с мячом)	135	большая
Суббота	Активный отдых. Восстановительные мероприятия		
Воскресенье	Технико-тактическая подготовка в учебно-тренировочных играх	90	средняя

Примерный тренировочный цикл учебно-тренировочных занятий с учащимися 15-16 лет на специально-подготовительном этапе.

Дни занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
Понедельник	Технико-тактическая подготовка. Игровые упражнения: действия с ограничением в касаниях мяча, стенка, «скрещивание»	135	средняя
Вторник	1.Скоростно-силовая подготовка. Челночный бег, прыжковые упражнения, ускорения, рывки, упражнения с гантелями; с отягощениями; упражнения с партнером. Акробатические упражнения. 2.Мини-футбол	45	большая

		90	
Среда	1. Теоретическая подготовка – согласно тематическому планированию. 2. Совершенствование индивидуального технического мастерства – удары головой в цель без прыжка и в прыжке, удары по цели из различных положений с преодолением сопротивления	45 90	малая
Четверг	1. Комплексное развитие двигательных качеств (акробатические упражнения, старты, ускорения, прыжки, подвижные игры, эстафеты). 2. Игровые упражнения – 4х3, 3х2, 5х5. 3. Совершенствование групповых и командных действий при выполнении стандартных положений (свободные и штрафные удары, угловые удары)	60 30 90	средняя малая
Пятница	Совершенствование общей и специальной выносливости – бег повторный и интервальный с мячом и без мяча, подвижные игры, «пятнашки», «салочки».	135	большая
Суббота	Активный отдых. Восстановительные мероприятия		
Воскресенье	Технико-тактическая подготовка в игровых упражнениях, контрольных и товарищеских играх (применительно к конкретным климатическим условиям)	90	средняя

Примерный тренировочный цикл для группы спортивного совершенствования 17-18 лет на специально-подготовительном этапе.

Дни занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
Понедельник	Активный отдых. Восстановительные мероприятия	180	
Вторник	1. Скоростно-силовая подготовка. Беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты.	60	средняя

	2.Совершенствование технического мастерства с использованием принципов круговой тренировки	120	
Среда	Развитие специальной выносливости с использованием упражнений с мячом, подвижных игр. Двухсторонняя игра.	120	средняя
Четверг	Совершенствование тактики игры и функциональная подготовка. Игровые упражнения со специальными заданиями, направленные на совершенствование взаимодействия внутри линий и между линиями.	180	средняя
Пятница	1.Развитие ловкости координации. Акробатические упражнения, эстафеты. Специальные упражнения с мячом.	90	средняя
	2.Совершенствование тактических комбинаций в стандартных положениях.	90	
Суббота	1.Теоретическое занятие – согласно тематическому плану.	45	средняя
	2.Совершенствование технического мастерства с учетом занимаемого места в команде.	90	
Воскресенье	Технико-тактическая подготовка в контрольных или товарищеских играх.	135	большая

**Примерный межигровой цикл учебно-тренировочных занятий
с учащимися 13-14 лет в соревновательном периоде.**

Дни занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
Понедельник	Активный отдых. Восстановительные мероприятия. Совершенствование индивидуального технического мастерства игроков, не принимающих участия в календарной игре.		

Вторник	1. Теория – разбор игры. 2. Совершенствование индивидуального технического мастерства (с учетом слабых и сильных сторон подготовки).	45 90	средняя
Среда	1. Скоростно-силовая подготовка. Упражнения с отягощением, прыжковые упражнения. Бег по наклонной плоскости. 2. Техничко-тактическая подготовка. Упражнение «игра в стенку», игровые упражнения 3х3, 4х3, 3х2.	45 90	большая
Четверг	Совершенствование техники игры с учетом занимаемого места в команде.	90	малая
Пятница	Комплексное совершенствование двигательных качеств (специальная выносливость и атлетическая подготовка).	135	средняя
Суббота	Индивидуальная и групповая тактическая подготовка. Совершенствование действий игроков при розыгрыше угловых, штрафных и свободных ударов.	90	малая
Воскресенье	Установка на игру. Календарная игра.	90	большая

**Примерный межигровой цикл учебно-тренировочных занятий
с учащимися 15-16 лет в соревновательном периоде.**

Дни занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
Понедельник	Активный отдых. Восстановительные мероприятия. Совершенствование		

	индивидуального технического мастерства игроков, не принимавших участия в календарной игре.		
Вторник	1. Теоретическая подготовка – разбор игры. Индивидуальное развитие двигательных качеств с учетом дальнейшего совершенствования сильных и улучшения слабых сторон подготовки.	45	средняя
	2. Техничко-тактическая подготовка. Упражнения «скрещивание», перехваты, смена мест.	90	
Среда	Скоростно-силовая подготовка (прыжки без изменения и с изменением направления, с различных исходных положений, подвижные игры)	135	большая
Четверг	1. Совершенствование индивидуального технического мастерства с учетом выполнения основных функций игроков.	90	малая
	2. Совершенствование техники и тактики в учебно-тренировочной игре (с применением «игры в стенку» и «скрещивания»)	90	средняя
Пятница	Совершенствование специальной выносливости в игровых упражнениях	135	большая
Суббота	Индивидуальная технико-тактическая подготовка (в защите – страховка партнера и правильный выбор позиции при атаке флангом; в нападении – атака флангом со сменой и без смены мест)	90	малая
Воскресенье	Установка на игру. Календарная игра.	135	большая

Примерный межигровой цикл для группы спортивного совершенствования 17-18 лет в соревновательном периоде.

Дни занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
Понедельник	Активный отдых. Восстановительные мероприятия	180	
Вторник	1. Теоретическое занятие – разбор игры.	60	большая
	2. Развитие скоростно-силовых качеств с использованием подвижных игр, эстафет, игровых упражнений с	120	

	активным сопротивлением		
Среда	Совершенствование технического мастерства с использованием принципов круговой тренировки. Технико-тактическая подготовка в игровых упражнениях 7х7, 8х8 и т.д.	180	средняя
Четверг	Совершенствование тактических действий (с учетом предстоящей календарной игры) в двухсторонней или товарищеской игре.	180	большая
Пятница	1. Развитие ловкости и координации в играх и упражнениях с мячом. 2. Совершенствование технико-тактического мастерства с учетом занимаемого места в игровых упражнениях.	90 90	средняя
Суббота	Поддерживающая тренировка. Беговые и прыжковые упражнения. Ускорение с мячом с изменением направления. Игровые упражнения 4х4, 5х5 и т.д.	90	малая
Воскресенье	Установка на игру. Календарная игра.	180	большая

Воспитательная работа и психологическая подготовка.

На учебно-тренировочном занятии воспитательным процессом руководит тренер-преподаватель.

Функции тренеров-преподавателей и педагогов определяются необходимостью создания условий существования ребенка в учебно-тренировочном процессе для его успешной жизнедеятельности, содействия разностороннему творческому развитию личности, духовному становлению, постижению смысла жизни. Педагог, получая и обрабатывая информацию о своих воспитанниках, их психофизическом развитии, социальном окружении, семейных обстоятельствах, контролирует ход целостного воспитательного процесса, процесса становления личности каждого ребенка, его нравственных качеств; анализирует характер оказываемых на него воздействий; развитие творческих способностей воспитанников, взаимоотношения с другими участниками воспитательного процесса.

Воспитание - прежде всего, создание условий для развития внутреннего потенциала ребенка. Все более приоритетной становится индивидуальная работа с детьми, затрагивающая основы физического и психического развития каждого ребенка.
Педагог:

- формирует мотивацию к обучению каждого отдельного ребенка, изучая его возрастные и индивидуальные особенности развития и стимулирования познавательных интересов, через разнообразные формы и методы индивидуальной работы;

- создает благоприятные условия для развития гражданственности, мировоззренческой культуры, навыков созидательного труда, творческой индивидуальности, успешного вхождения ребенка в социум, формирования демократической культуры в учебной группе и учреждении.

Работа педагога - целенаправленная, систематичная, планируемая деятельность, строящаяся на основе программы воспитания всего образовательного учреждения, анализа предыдущей деятельности, позитивных и негативных тенденций общественной жизни, на основе личностно ориентированного подхода с учетом актуальных задач, стоящих перед педагогическим коллективом учреждения, и ситуации в учебной группе, межэтнических, межконфессиональных отношений. При составлении программы воспитания необходимо учитывать возрастные рамки развития и выстраивать поступенчатое восхождение воспитанника к ценностям современной культуры путем постановки задачи-доминанты для каждого возрастного периода. Педагог должен принимать во внимание уровень воспитанности обучающихся социальные и материальные условия их жизни, специфику семейные обстоятельств.

Педагог гуманизирует отношения между детьми в учебной группе, способствует формированию нравственных смыслов и духовных ориентиров, организует социально ценные отношения и переживания воспитанников в учебной группе, творческую, личностно и общественно значимую деятельность, систему самоуправления; создает ситуацию защищенности, эмоционального комфорта, благоприятные психолого-педагогические условия для развития личности ребенка, способствует формированию навыков самовоспитания обучающихся.

В своей работе педагог постоянно заботится о здоровье своих воспитанников, используя информацию, получаемую от медицинских работников.

Одним из важнейших социальных институтов воспитания является семья. Работа педагога с родителями направлена на сотрудничество с семьей в интересах ребенка, формирование общих подходов к воспитанию, совместное изучение личности ребенка, его психофизиологических особенностей, выработку близких по сути требований, организацию помощи в обучении, физическом и духовном развитии обучающегося. Педагог должен привлекать родителей к участию в воспитательном процессе, что способствует созданию благоприятного климата в семье, психологического и эмоционального комфорта ребенка. Педагог может организовывать работу по повышению педагогической и психологической культуры родителей через проведение родительских собраний, совместную деятельность.

Дифференцированный подход к обязанностям педагога определяется спецификой учреждения и его воспитательной системы, уровнем воспитанности обучающихся, их возрастными особенностями.

Формы работы педагога определяются исходя из педагогической ситуации, сложившейся в данной группе, традиционного опыта воспитания; степень педагогического воздействия - уровнем развития личностей обучающихся, укомплектованностью учебной группы, в которой происходит развитие и самоопределение подростков. Количество форм бесконечно - беседы, дискуссии, игры, соревнования, походы, экскурсии, конкурсы, общественно полезный и творческий труд, и т.д. При этом важнейшей задачей остается актуализация содержания воспитательной деятельности, способствующего эмоциональному развитию обучающегося, его интеллекта; формирование навыков критического отношения к информации.

Психологическая подготовка играет важную роль в успешном решении задач в системе занятий. Содержание психологической подготовки включает воспитание морально-волевых качеств, необходимых как в условиях напряженной спортивной борьбы, так и в жизненных ситуациях. Эффективность психологической подготовки достигается следующими средствами:

- идеологическим воздействием (печатать, радио, искусство, беседы, диспуты);
- социальными заданиями в области психологии, техники и тактики по видам спорта;
- личным примером тренера, убеждением, поощрением, наказанием;
- обсуждением в коллективе;
- проведением совместных занятий обучающихся разных уровней подготовки.

Воспитание юного спортсмена - комплексный процесс, состоящий из трех компонентов: воспитание идейной убежденности и общечеловеческой морали; воспитание волевых качеств; воспитание специальных профессиональных навыков и поведения на соревнованиях. Воспитание юного спортсмена осуществляется в семье, общеобразовательной и спортивной школах.

Воспитательная работа тренера начинается с установления товарищеских отношений между занимающимися, создания единого коллектива, налаживания взаимопомощи при выполнении упражнений, совместных обсуждений планов тренировок и анализов выступления в соревнованиях. Важна организация досуга юных спортсменов, посещение крупных всероссийских и международных соревнований, просмотр спортивных фильмов с дальнейшим их обсуждением, встречи с интересными людьми. Теоретические занятия могут посвящаться критическим разборам выступлений на соревнованиях, тренировок, тестирований.

Спортивные успехи занимающихся обусловлены достижением намеченного результата или победой над соперником. Процесс тренировки постоянно связан с развитием волевых качеств спортсмена. Развитие воли начинается с отказа от вредных привычек и неорганизованности. Каждый ребенок должен иметь строгий распорядок дня, предусматривающий распределение времени на учебу, отдых, сон, тренировки.

Воля спортсмена основана на принципах морали, на стремлении прославить страну, республику, регион, город, свою школу. Чувство долга перед коллективом — это идейная основа, обеспечивающая целеустремленность, волю к победе, настойчивость и упорство спортсмена. Тренер должен постоянно приучать учеников преодолевать встречающиеся трудности, которые всегда присущи тренировке и соревнованиям. Воля к победе - ее воспитание и проявление - неразрывно связана со всеми моральными и волевыми качествами. У юных спортсменов следует воспитывать уверенность в своих силах, смелость, решительность. Выходя на старт соревнования любого масштаба, спортсмены непременно волнуются. Их беспокоят тактика противника, оценка зрителей, выполнение элементов техники, уровень наступающего утомления. Необходима уверенность в своих силах, решительность, чтобы победить волнение и вести спортивную борьбу за победу, за достижение запланированного результата. Необходимо стимулировать воспитанников на самостоятельные решения сложных задач, возникающих в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях.

Морально-волевая подготовка во всех группах предусматривает:

- воспитание идейной направленности спортсменов, их дисциплинированности;
- воспитание волевой подготовленности к преодолению неожиданно возникающих препятствий, развитие умения быстро овладевать собой, принимать единственно правильное решение и реализовывать его в необходимых условиях;
- совершенствование интеллектуальных качеств, развитие наблюдательности, глубины и устойчивости мышления, а также творческого воображения, выдержки и самообладания;
- совершенствование приемов контрольно-ориентировочной деятельности, идеомоторной подготовки к выполнению упражнения;
- обучение приемам саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний;
- адаптацию к условиям соревнований.

Соревнования способствуют формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности и воспитанию воли. Средства психологической подготовки можно разделить на две основные группы: словесные - лекции, беседы, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка; комплексные - различные спортивные и психологические упражнения. Методы психологической подготовки делятся на сопряженные, которые включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности, и специальные методы, включающие стимуляцию деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторные представления, методы внушения и убеждения.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для выполнения запланированного результата. Только при глубокой убежденности в том, что есть все

возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддержать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему надо сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Восстановительные мероприятия

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного футбола. Быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Кроме того, от них во многом зависит сохранение и укрепление здоровья юных футболистов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшения спортивного травматизма.

Система восстановления включает организационные формы ее реализации, адекватных подбор адекватных средств восстановления и контроль над их эффективностью.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы: *педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.*

Педагогические средства являются основными, так как стимуляция восстановления и повышения спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки, соответствии величины нагрузки функциональному состоянию футболистов.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе учебно-тренировочной работы необходимо варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха. Для юных футболистов старших возрастов следует планировать специальные восстановительные циклы.

Психологические средства способствуют снижению психологического утомления, обеспечивает устойчивость и стабильность психологического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывает значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Если такие психотерапевтические приемы регуляции психологического состояния, как аутогенная и психорегулирующая тренировки, требуют участия квалифицированных психологов, то средства внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы следует широко использовать тренерскому коллективу.

Система гигиенических факторов включает следующие разделы:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности;
- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- специализированное питание и рациональный питьевой режим;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса;
- специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке футболистов в сложных условиях (жаркий климат, пониженная температура и т.д.).

В ее комплексной реализации на всех этапах подготовки принимают участие тренеры, медицинские работники и сами спортсмены.

Оптимальные социально-гигиенические факторы микросреды проявляются во взаимоотношениях и влиянии людей, окружающих спортсменов (родители, родственники, друзья, товарищи спортивных коллективов). Их постоянное влияние может оказывать как положительное, так и отрицательное воздействие на психическое состояние спортсмена, его морально-волевую подготовку, спортивные результаты.

Особенности учебной деятельности юных футболистов необходимо учитывать при всех видах планировки тренировочного процесса. В периоды напряженной учебной деятельности уровень тренировочных и соревновательных нагрузок несколько снижается.

Личная гигиена – это рациональный распорядок дня, уход за телом, отказ от вредных привычек и др.

Рациональный распорядок дня позволяет:

- создавать оптимальные условия для учебной и спортивной деятельности;
- повышать спортивную работоспособность;
- воспитывать организованность и сознательную дисциплину;
- выполнять различные виды деятельности в определенное время;
- правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых;
- выбирать оптимальное время для тренировок;
- регулярно питаться;

- соблюдать режим сна.

Выбор времени для проведения тренировочных занятий устанавливается учетом суточной динамики спортивной работоспособности, конкретных задач данного периода подготовки, времени проведения предстоящих соревнований и других факторов. Наиболее оптимальным временем для тренировок является время от 10 до 13 ч и от 16 до 20 ч.

Питание юных футболистов необходимо строить с учетом этапов подготовки, динамики тренировочных и соревновательных нагрузок, климатогеографических и индивидуальных особенностей игроков.

Пища должна отвечать определенным гигиеническим требованиям и быть калорийной, соответствующей энергетическим затратам спортсмена; полноценной, включающей в себя все необходимые пищевые вещества, сбалансированной в наиболее благоприятных соотношениях; разнообразной, хорошо усвояемой и доброкачественной.

Распорядок приема пищи следует согласовывать с общим режимом. Время приема пищи должно быть постоянным. Наиболее целесообразно четырехразовое питание.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Из средств физио- и гидротерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны и т.п. Средства общего воздействия (массажи, ванны и т.д.) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раза в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов по общей и специальной физической и технико-тактической подготовке.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании решения тренерского совета с учетом выполнения юными футболистами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Выполнение программы по каждому году обучения служит основным критерием оценки качества образования. Оценка качества учебно-тренировочной работы только по результатам участия в соревнованиях неприемлема.

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с)	Бег на 30 м со старта (не более 6,9 с)
	Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с)	Бег на 60 м со старта (не более 12,0 с)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Тройной прыжок (не менее 360 см)	Тройной прыжок (не менее 300 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см)
Выносливость	Бег на 1000 м	Бег на 1000 м

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,8 с)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 3 с)
	Бег на 15 м с хода (не более 2,4 с)	Бег на 15 м с хода (не более 2,6 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,9 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 5,1 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,6 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 70 см)
	Тройной прыжок (не менее 6 м 20 см)	Тройной прыжок (не менее 5 м 80 см)

	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 12 см)	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 10 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см)	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 16 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 4 м)

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,53 с)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,80 с)
	Бег на 15 м с хода (не более 2,14 с)	Бег на 15 м с хода (не более 2,40 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,60 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,90 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,30 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,55 с)
Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 2 м 10 см)	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 90 см)
	Тройной прыжок (не менее 6 м 60 см)	Тройной прыжок (не менее 6 м 20 см)
	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 18 см)	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 12 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 27 см)	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 9 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая	Обязательная техническая

программа

программа

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,35 с)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,53 с)
	Бег на 15 м с хода (не более 1,93 с)	Бег на 15 м с хода (не более 2,14 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,24 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,60 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 3,88 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,30 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 2 м 50 см)	Прыжок в длину с места (не менее 2 м 10 см)
	Тройной прыжок (не менее 7 м 50 см)	Тройной прыжок (не менее 6 м 60 см)
	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 29 см)	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 18 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 40 см)	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 27 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 12 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 9 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

**Список литературы, использованной для
составления программы.**

- Шон Грин перевод Некрасов В.А. Программа юношеских тренировок – Фонд «Национальная академия футбола» 2009
- Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002.
- Б.Г. Чирва Футбол Игровые упражнения Фонд «Национальная академия футбола» 2008
- Перевод с нидерландского Ирины Бассиной Уроки футбола для молодежи Фонд «Национальная академия футбола» 2009
- Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения: Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования. -- М.: Педагогика, 1986. -- 240 с.
- Донской Д.Д. Теория строения действий //Теория и практика физической культуры. - М., 1991. - № 3. - С. 9-12.
- Лапутин А.Н. Обучение спортивным движениям. - Киев: Здоровье, 1981.
- Лукьяненко В.П. Точность движений: проблемные аспекты теории и их прикладное значение// Теория и практика физической культуры. 1991, № 4, с. 2-
- Примерные требования к Программам дополнительного образования детей (письмо Минобрнауки России от 11.12.2006г. № 06-1844).
- Футбол. Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ. Губа В. П., Квашук П. В., Краснощеков В. В., Ежов П. Ф., Блинов В. А. – М., Советский спорт, 2010.
- Футбол. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах. Под ред. Хомутского В.С. – М., Гос. Комитет по физической культуре и туризму, 1996.

