

Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования
детско - юношеская спортивная школа №4
Ярославской области Ростовского муниципального района

Принята на заседании
педагогического совета
МОУ ДО ДЮСШ № 4
Протокол № 2 от 01.07.2022

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОУ ДО ДЮСШ № 4
В.Ф. Рязанцев



Общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта футбол

Программа разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным Приказом Министерства спорта РФ от 25 октября 2019 г. № 880

Срок реализации: 8 лет
На этапе начальной подготовки
до 3 лет
На тренировочном этапе
(спортивной
специализации) до 5 лет
На этапе спортивного
совершенствования без
ограничений

Р.п. Семибратово, 2021 г.
(Переработана 2022 г.)

Дополнительная общеразвивающая программа по футболу составлена в соответствии с ч.4. ст.75 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-Ф «Об образовании в Российской Федерации», Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа разработана с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол (утв. приказом Министерства спорта РФ от 25 октября 2019 г. № 880).

Программа содержит обоснование структуры и содержания многолетней подготовки детей в МОУ ДО ДЮСШ №4 по футболу на начальном, тренировочном этапе, на этапе спортивного совершенствования. Детально рассмотрены вопросы программирования и комплексного контроля тренировочных и соревновательных нагрузок юных футболистов в зависимости от их возраста и уровня подготовленности, а также формата соревнований.

Программа соответствует требованиям, предъявляемым к подготовке юных футболистов и предназначена для тренеров и специалистов МОУ ДО ДЮСШ №4 по футболу.

Содержание

Пояснительная	6
1. Нормативная часть	14
1.1. Продолжительность этапов обучения, минимальный возраст для зачисления на этапы обучения, минимальное количество обучающихся, проходящих обучение в группах по виду спорта футбол.	15
1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки футбол. Учебный план.	16
1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта Футбол	19
1.4. Режимы тренировочной работы	20
1.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к обучающимся	22
1.6. Предельные тренировочные нагрузки	26
1.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	28
1.8. Требования к количественному составу групп подготовки	32
1.9 Объем индивидуальной подготовки	33
1.10 Структура годичного цикла	35
2. Методическая часть	46
2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	46
2.2. Требования к организации и проведению врачебно - педагогического, психологического и биохимического контроля	54
2.3. Программный материал	58

2.3.1. Программный материал для групп начального этапа первого года обучения	69
2.3.2. Программный материал для групп начального этапа свышегода (1-2 год – 8-9лет)	75
2.3.3. Программный материал для тренировочного этапа начальной специализации (1 и 2 года)	81
2.3.4. Программный материал для тренировочного этапа (3,4,5 года)	87
2.3.5. Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства	95
2.4. Рекомендации по организации психологической подготовки	99
2.5. Воспитательная работа	101
2.6 Планы применения восстановительных средств	102
2.7. Планы антидопинговых мероприятий	104
3. Система контроля и зачетные требования	108
3.1. Конкретизация критериев подготовки обучающихся на каждомэтапе обучения, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта футбол	108
3.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом из этапов обучения	108
3.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно -технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапамподготовки, сроки проведения контроля	110
3.4.Комплексы контрольных упражнений	115
3.5. Методы и организации медико-биологического	121

обследования	
4. Перечень информационного обеспечения	124

Пояснительная записка

Содержание типовой программы многолетней подготовки юных футболистов основано на нормативно-правовых актах, регулирующих деятельность спортивных школ: Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ.

Программа разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 19 января 2019 г. № 34.

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

Отличительной особенностью данной программы является использование передового опыта тренировки футболистов, результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики и физиологии и т. д.

Новизна программы: заключается в применении новых технологий, методов, форм тренировки, созданию благоприятных условий для физического, нравственного, эмоционального развития личности детей, раскрытию способностей и резервных возможностей спортсменов с учетом их потребностей и в соответствии с социальным заказом.

Обилие материала программы, разнообразие форм и сложность контрольных нормативов требуют четкого и эффективного планирования тренировки. В этой связи особую актуальность приобретает поиск новых путей тренировочного процесса.

Целесообразность программы обуславливают новые модели тренировочного процесса с применением современных методик подготовки спортсменов, что в конечном итоге должно привести к повышению качества

системы спортивной подготовки.

Особенность вида спорта футбол.

Футбол (от англ. *foot* — ступня, *ball* — мяч) — командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире.

Существует множество разновидностей футбола, в основном с меньшим количеством игроков, в том числе: футзал (AMF) и футзал (FIFA) — мини-футбол (играются в зале на специальном покрытии), шубол (играется в адаптированной хоккейной коробке с искусственным покрытием), дворовый футбол (играется на любом покрытии на полях любого размера любым количеством людей), пляжный футбол (играется на песке), «речной футбол» (по колено в воде, ежегодный турнир в английском г. Бёртон), «болотный футбол» (играется на болоте), футбольный фристайл (заключается в исполнении всевозможных финтов и трюков), рашбол (играется на поле, разделенном на зоны вратаря, штрафного удара, атаки, защиты и нейтральной), футдабол (играется двумя мячами).

Также существуют виртуальный и настольный футбол как спортивные игры и футбол на бумаге как логическая игра.

Поскольку популярность футбола очень высока, существует много игр, имитирующих футбол. Соревнования по футболу, как и в любом другом виде спорта — важная составляющая игры. Соревнование организуется федерацией, для каждого турнира составляется регламент, в котором обычно определяют состав участников, схему турнира, правила определения победителя при равенстве очков и какие-то отклонения от правил, например количество замен. Соревнования делятся на внутренние и международные, которые в свою очередь разделяются на клубные и национальных сборных. Футбольные турниры собирают десятки тысяч зрителей на трибунах стадиона и многомиллионные аудитории по телевидению.

Есть 17 официальных правил игры, каждое из которых содержит список оговорок и руководящих принципов. Эти правила предназначены для применения на всех уровнях футбола, хотя есть некоторые изменения для таких групп, как юниоры, взрослые, женщины и люди с ограниченными физическими возможностями. Законы очень часто формулировались в общих чертах, которые позволяют упростить их применения в зависимости от характера игры. Правила игры публикуются в ФИФА, но поддерживаются Международным советом футбольных ассоциаций (IFAB).

Каждая команда состоит максимум из одиннадцати игроков (без учета запасных), один из которых должен быть вратарём. Правила неофициальных соревнований могут уменьшить количество игроков, максимум до 7. Вратари являются единственными игроками, которым позволено играть руками при условии: они делают это в пределах штрафной площади у своих собственных ворот. Хотя есть различные позиции на поле, эти позиции не обязательны^[32].

Отдельная футбольная игра называется матч, который в свою очередь состоит из двух таймов по 45 минут. Пауза между первым и вторым таймами составляет 15 минут, в течение которой команды отдыхают, а по её окончании меняются воротами.

В случае, если в течение двух таймов команды забили одинаковое количество голов, то или фиксируется ничья, или победитель выявляется согласно установленному регламенту матча. В этом случае может быть назначено дополнительное время — ещё два тайма по 15 минут каждый. Как правило, между основным и дополнительным временем матча командам предоставляется перерыв. Между дополнительными таймами командам даётся лишь время на смену сторон. Одно время в футболе существовало правило, по которому победителем объявлялась команда, первой забившая гол (правило «золотого гола») или выигрывавшая по окончании любого из дополнительных таймов (правило «серебряного гола»). В настоящий момент дополнительное время либо не играется вовсе, либо играется в полном объёме

(2 тайма по 15 минут). Если в течение дополнительного времени победителя выявить не удаётся, проводится серия после матчевых пенальти, не являющихся частью матча: по воротам противника с расстояния 11 метров пробивается по пять ударов разными игроками. Если количество забитых пенальти у обеих команд будет равным, тогда пробиваются по одной паре пенальти, пока не будет выявлен победитель.

Цель игры — забить мяч в ворота противника, сделать это как можно большее количество раз и постараться не допустить гола в свои ворота. Матч выигрывает команда, забившая большее количество голов.

Программа содержит:

- задачи обучения, научное обоснование и рекомендации по построению содержания и организации тренировочного процесса юных футболистов на различных этапах подготовки;
- нормативные требования для перевода обучающихся в старшие возрастные группы;
- в программе рассматриваются вопросы психологической и содержание воспитательной работы с юными футболистами.

Цель многолетней подготовки юных футболистов в МОУ ДО ДЮСШ №4: подготовка квалификационных спортсменов.

Основные задачи:

- Привлечение большого количества детей и подростков к занятиям футболом;
- Обеспечение всестороннего физического развития и укрепление здоровья;
- Формирование высокого уровня технико-тактического мастерства;
- Создание условий для эффективной социально-педагогической среды для воспитания социально активной личности спортсменов;
- Достижение высоких спортивных результатов;
- Формирование спортивного резерва для комплектование сборных

командшкoлы, района, области;

- Повышение качества тренировочной и воспитательной работы.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- медицинское тестирование и контроль и т.д.

Работа по индивидуальным планам в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Срок реализации программы: 8 лет.

Возраст обучающихся участвующих в реализации программы по футболу от 7 до 18 лет.

Многолетняя подготовка юных футболистов включает в себя следующие этапы: этап начальной подготовки, учебно - тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства.

Этап начальной подготовки.

К занятиям на этом этапе допускаются дети, учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься футболом, имеющие письменное разрешение врача-педиатра и выполнившие нормативы ОФП. На этом этапе продолжается работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, расширение круга технических приемов футбола, обучение основам тактики игры. В конце этапа проводится экспертная оценка игровых умений и навыков. По результатам экспертизы делается первичный прогноз о наличии способностей у каждого ребенка к футболу. Все желающие продолжить футбольное образование зачисляются на тренировочный этап подготовки после сдачи нормативов по ОФП и СФП.

Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации).

К занятиям на этом этапе допускаются на конкурсной основе, здоровые и практически здоровые дети.

Перевод на этом этапе из одной возрастной группы в другую также осуществляется по результатам тестовых испытаний. Занимающиеся данного этапа должны быть обеспечены спортивным инвентарем и оборудованием необходимым для прохождения спортивной подготовки, а также спортивной экипировкой для участия в тренировочных сборах, соревнованиях и других мероприятиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

К занятиям на этом этапе допускаются на конкурсной основе здоровые и практически здоровые девушки и юноши, успешно завершившие тренировочный этап и выполнившие нормативы тестов по специальной подготовленности.

Специализированная спортивная подготовка осуществляется с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Основные показатели эффективности реализации программы:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований;
- результаты выступления в соревнованиях, вклад в подготовку членов сборных команд области и включение в составы команд спортивных клубов второй лиги за последние четыре года не менее одного спортсмена;
- осуществление подготовки спортсменов по виду спорта (спортивным дисциплинам), в том числе на этапе совершенствования спортивного мастерства;
- завоевание за последние четыре года не менее чем одним спортсменом,

проходящим (прошедшим) спортивную подготовку, первых и призовых мест на первенствах Ярославской области и России среди юношей и (или) юниоров;

- систематическое повышение профессиональной квалификации тренеров.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Комплектование спортивной школы происходит, согласно нормативных требований. Группы формируют как из вновь зачисляемых в спортивную школу, так и из спортсменов в ней, но не имеющих по каким-либо причинам возможность продолжать занятия на других этапах подготовки и желающих заниматься футболом. При невозможности зачисления всех желающих в группы отбор проводят по результатам контрольных испытаний. Порядок зачисления в группы спортивной подготовки, перевод из одной группы в другую определяет уставом школы и оформляет приказом директора. Рекомендуемый минимальный возраст зачисления детей в спортивную школу составляет 7 лет.

Для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства необходим - первый спортивный разряд, в группы на этапы высшего спортивного мастерства - кандидат в мастера спорта.

Комплектование групп осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Продолжительность этапов обучения, возраст для зачисления на этапы обучения, количество обучающихся, проходящих обучение в группах на этапах обучения по виду спорта «футбол» отражено в таблице № 1.

Продолжительность этапов обучения, возраст обучающихся для зачисления на этапы обучения и количество обучающихся, проходящих обучение в группах по виду спорта «футбол»

Таблица № 1

Этапы обучения	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	12-20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	12-20
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	6-10

1.1. Соотношение объемов тренировочного процесса

В основе управления тренировочным процессом лежит правильное изменение соотношения объемов нагрузки на разных этапах многолетней подготовки, в разных циклах.

Рациональное распределение основных средств обучения показаны в таблице 2.

В соответствии с логикой этой таблицы на каждом последующем этапе многолетней подготовки происходит постепенное увеличение объемов технико - тактической подготовки в футболе, участие в соревнованиях и т.д.

Многолетняя подготовка юных футболистов проходит по перспективному тренировочному плану. Это основной документ, в котором распределены по этапам и годам обучения средства многолетней подготовки.

При составлении многолетнего плана необходимо основываться на принципах планирования подготовки футболистов, специфических особенностях футбола, задачах этапов, необходимости достижения на каждом из них модельных значений тактико-технической и физической подготовленности. Проект такого плана приведен в таблице 3.

Цифры многолетнего плана отражают объемы нагрузок и всех остальных видов деятельности в часах.

Объем упражнений стабилизируется, а затем уменьшается. Зато объем средств интегральной подготовки прогрессивно увеличивается и достигает максимума на этапе углубленной специализации. И это оправданно, так как продолжается освоение техники, но в рамках реального футбола, т.е. с решением конкретных тактических задач, с преодолением сопротивления, в условиях психологической напряженности.

**Соотношение объемов тренировочного процесса по этапам подготовки
по виду спорта футбол, %**

Таблица 2

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

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

По программе «Футбол» рассчитан на 42 учебные недели

Таблица 3

№ п/п	Предметная область, разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки															
		Этап начальной подготовки (НП)						Тренировочный этап – Т (СС)									
		До 1 года		Свыше года				УТГ 1 год		УТГ 2 год		УТГ 3 год		УТГ 4 год		УТГ 5 год	
		1		2		3		1		2		3		4		5	
		%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час
1.	Общая физическая подготовка:	34	86	32	108	32	108	23	97	20	101	18	112	18	112	18	121
1.1	Освоение комплексов физических упражнений	22,0	56	20,0	68	20,0	68	13,0	55	10,0	50	9,0	53	9,0	53	9,0	60
1.2	Повышение уровня функциональных возможностей	12,0	30	12,0	40	12,0	40	10,0	42	10,0	51	9,0	59	9,0	59	9,0	61
2.	Специальная физическая подготовка	18	45	20	67	20	67	21	88	22	111	20	129	20	129	20	134
2.1	Развитие координационных способностей и специальной выносливости	10	25	10	33	10	33	11	46	10	50	10	59	10	59	10	67
2.2	Повышение индивидуального игрового мастерства	8	20	10	34	10	34	10	42	12	61	10	70	10	70	10	67
3.	Техническая подготовка	35	88	35	118	32	108	28	118	26	131	26	159	26	159	26	175
3.1	Освоение техники атаки	15	38	15	51	15	51	14	59	12	60	13	82	13	82	13	87
3.2	Освоение техники удара	20	50	20	67	17	57	14	59	14	71	13	77	13	77	13	88
4	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	9	23	9	30	12	40	18	75	22	111	25	129	25	129	25	168
4.1	Тактическая подготовка	5	13	5	16	8	26	10	42	12	61	15	71	15	71	15	100
4.2	Теоретическая подготовка	2	5	2	7	2	7	4	16	5	25	5	29	5	29	5	34
4.3	Психологическая подготовка	2	5	2	7	2	7	4	17	5	25	5	29	5	29	5	34

5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	4	10	4	13	4	13	10	42	10	50	11	59	11	59	11	74
	И т о г о : :		252		336		336		420		504		588		588		672
	% , ч а с ы	100	252	100	336	100	336	100	420	100	504	100	588	100	588	100	672

- Итогом на каждом году подготовки являются контрольно-переводные нормативы (май)

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта футбол

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта футбол представлены в таблице 4.

Таблица 4

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы обучения				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Контрольные	1	1	1	-	-
Отборочные	-	-	-	-	-
Основные	-	-	-	1	1
Всего игр	22	22	25	30	35

Режимы тренировочной работы

Режимы тренировочной работы и требования по подготовке

Таблица 5

Этап подготовки	Год обучения	возраст для зачисления	Количество лиц	кол-во часов в неделю	Требования по спортивной подготовленности
Начальной подготовки	до года	7 лет	12-20	6	Интерес и желание играть Выполнение нормативов ОФП Любовь к футболу, экспертная оценка потенциала ребенка
	свыше года	8-10 лет		8	
	1 2			8	
Тренировочный (этап специализации)	до 2-х лет	10-13 лет	12-20	1	Выполнение нормативов по ОФП, СП и технической подготовке
	1			0	
	2			1	
	св.2-х лет	13-18 лет		1	
	1			2	
	2			1	
	3			4	
				1	
	4				
	1				
	6				
Совершенствования спортивного Мастерства	2	14 лет	6 -10	2	Выполнение нормативов специальной подготовленности
				3	

Режим тренировочной работы и спортивной подготовки отражает минимальный возраст зачисления в спортивную школу, минимальное число занимающихся в группах, количество часов в неделю и требования по спортивной подготовленности представлены в таблице 5.

В основу комплектования групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы, увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Недельный режим подготовки является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотрен указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с этапа спортивной специализации третьего года, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового плана спортивной подготовки, определенного данному этапу. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивных лагерях, во время тренировочных сборов тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем плана спортивной подготовки каждой группы был выполнен полностью.

Основными формами спортивной работы в спортивной школе являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кинокольцовок, киноили видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивного лагеря, тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в

судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

Медицинские, возрастные и психофизические требования к обучающимся

При подборе средств и методов тренерскому составу необходимо учитывать периоды полового созревания и благоприятные фазы развития того или иного качества. Необходимо учитывать, что при одном и том же паспортном возрасте у детей может быть разный биологический возраст.

Предположим, что по паспорту двум детям 10 лет, но по уровню развития функциональных систем организма (костно-мышечной, нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной и т.п.) возраст одного из них соответствует возрасту восьмилетнего, а у другого – возрасту двенадцатилетнего. Есть и спортивный возраст, который определяют уровнем тренированности, эффективностью техники выполнения игровых приемов, тактическими знаниями.

И здесь между детьми одного паспортного возраста могут быть значительные различия. Все эти факторы необходимо учитывать при планировании тренировочных нагрузок. Состав, объем и интенсивность этих нагрузок должны соответствовать как требованиям игры, так и особенностям структуры подготовленности юных футболистов.

Лучшие качества каждого юного футболиста, которые определяют меру его талантливости, должны развиваться и совершенствоваться, прежде всего.

Отметим, что комплектование групп и команд проводится по возрастному критерию. Это означает, что в одной команде или группе будут дети, родившиеся 1 января и 31 декабря текущего года. Формально, по документам, они однолетки, но реально родившийся 1 января на 364 дня старше рожденного 31 декабря этого же года. Первый, как правило, выше и тяжелее, с более высоким уровнем физической подготовленности. Он больше

загружен тренировочной работой, чаще играет в юношеской команде ДЮСШ. Иное отношение к детям, родившимся во второй половине года. К ним – меньшее внимание, потому что обеспечить победный результат для них затруднительно. В результате – замедленное прогрессирующее и преждевременный уход из футбола. Такое положение сохранится до пубертатного скачка, после которого возможны изменения в динамике физического состояния и тактико-технических умений и навыков. Дополнительное и бережное внимание тренеров к таким юношам позволит сохранить их в футболе.

Вместе с тем, необходимо уделять внимание развитию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются особенно важно соблюдать соразмерность в развитии тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы (таблица 6,7).

**Примерные благоприятные
периоды развития двигательных качеств**

Таблица 6

Орфофункциональные показатели физических качеств	Возраст (лет)											
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост						+	+	+	+			
Мышечная масса						+	+	+	+			
Быстрота		+	+	+	+				+	+	+	
Скоростно- силовые качества				+	+	+	+	+	+			
Сила							+	+		+	+	+
Выносливость (аэробные возможности)			+						+	+	+	+
Анаэробные возможности				+					+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+					
Координационн ые способности	+	+	+	+	+	+						
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+				

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по
виду спорта футбол**

Таблица 7

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1- незначительное влияние.

Предельные тренировочные нагрузки

В таблице 8 показаны нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по этапам (количество часов в неделю, количество тренировок, общее количество часов в год, общее количество тренировок в год).

Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки

Таблица 8

	СОГ	Уровни сложности							
		НП – 1 год	НП свы ше 1 года	НП свы ше 1 года 2 год	УТГ 1 год	УТГ 2 год	УТГ 3 год	УТГ 4 год	УТГ 5 год
Кол – во учебных часов	4-6	6	8	8	10	12	14	14	16
Кол – во занятий в неделю	2-3	3	4	4	5	6	6	6	6
Общее кол -во часов в год	168- 252	252	336	336	420	504	588	588	672
Общее кол -во занятий в год	84- 126	126	168	168	210	252	252	252	252

Предельные тренировочные нагрузки

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 (около предельной) скорости со значительным перемещением.

По тактической подготовке – упражнения сверх соревновательной 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 общие развивающие 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 (5x5, 6x6).

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. Трех 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 представлены в таблице 9.

Оценка величины тренировочной нагрузки

Таблица 9

Средний Пульс (уд/мин)	Интенсивность (%)	Длительность Тренировочного занятия (мин)	(количество сердечных сокращений)	Наименование нагрузки
175	8	120	21000	большая
		90	15750	большая
		60	10500	средняя
		30	5250	малая
165	7	150	24750	большая
		120	19800	большая
		90	14850	большая
		60	9900	средняя
		30	4950	малая

150	6 6	150	22500	большая
		120	18000	большая
		90	13500	средняя
		60	9000	средняя
		30	4500	малая
130	5 0	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.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Спортивная школа должна быть укомплектована следующим минимумом спортсооружений, оборудования и инвентаря (таблица 10,11).

Таблица 10

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Ворота футбольные	Комплект	4
2	Мяч футбольный	Штук	2 2
3	Флаги для разметки футбольного поля	Штук	6
4	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров	Штук	4
5	Стойки для обводки	Штук	2 0

Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь

6	Гантели массивные от 1 до 5 кг	Комплект	3
7	Насос универсальный для накачивания мячей	Комплект	4
8	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	Комплект	3
9	Сетка для переноски мячей	Штук	2
10	Макет футбольного поля	Штук	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 11

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий						
Спортивная экипировка									
1	Манишка футбольная	штук	14						
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (месяцев)	количество	Срок эксплуатации (месяцев)	количество	Срок эксплуатации (месяцев)
1	Бутсы	пар	На занимающегося	-	-	1	12	1	6
2	Гетры футбольные	пар	На занимающегося	-	-	2	6	2	6
3	Перчатки вратарские	пар	На занимающегося вратаря	-	-	1	12	1	6
4	Рейтузы для вратаря	пар	На занимающегося вратаря	-	-	1	12	1	12
5	Свитер вратаря	штук	На занимающегося вратаря	-	-	1	12	1	6
6	Трусы футбольные	пар	На занимающегося	-	-	2	6	2	6
7	Футболка	штук	На занимающегося	-	-	2	12	2	2
8	Щитки футбольные	пар	На занимающегося	-	-	1	12	1	6

Требования к количественному составу групп

Наполняемость групп и объем тренировочной работы. Норматив нагрузки тренеров по спорту определяется с учетом техники безопасности в соответствии с программой, видом спорта, нормами и правилами СанПиН.

Численный состав занимающихся, объем тренировочной работы показаны в таблице 12.

Численный состав занимающихся, объем тренировочной работы по футболу

Таблица 12

Этапы подготовки	Период подготовки	наполняемость групп	объем тренировочной работы	Возраст зачисления
Начальной подготовки	первый год	11-18	6	7
	второй год	11-18	8	8-9
	третий год	11-18	8	9-10
Тренировочный этап	первый год	11-18	10	10-11
	второй год	11-18	12	11-12
	третий год	11-18	14	13-14
	четвертый год	11-18	14	15-16
	пятый год	11-18	16	17-18
Совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	6-10	21	1 4

Объем индивидуальной спортивной подготовки

Трудно назвать такой вид спорта, где не поощряются индивидуальные, дополнительные, самостоятельные тренировки без постоянного контроля со стороны тренера.

Необходимость индивидуальных тренировок достаточно полно обосновано в научно методическом пособии "Искусство подготовки высококлассных футболистов" под редакцией проф. Н.М. Люкшинова. Но пособие ориентировано в основном на элиту большого футбола, высококлассных специалистов и уже готовых профессионалов. Нет сомнений, что индивидуальные тренировки полезны на любом уровне развития спортсмена, начиная от новичка до профессионала. Такие физические качества как скорость, сила, ловкость, развиваются быстро до 14- 16 лет. Затем этот процесс замедляется, поэтому развитию этих качеств необходимо уделять дополнительное внимание в юношеском возрасте. В дальнейшем задачи физической подготовки меняются и важным становится умение использовать свои физические качества для улучшения других показателей, для повышения спортивного мастерства. Очевидно, что индивидуальная тренировка должна

сопровождать игрока с раннего возраста.

У каждого игрока есть свои индивидуальные особенности, свои сильные и слабые места в физической и технической подготовке. Важно уметь определять на каждом этапе подготовки свои недостаточно развитые качества и вносить коррективы в направленность тренировочных занятий. Над устранением этих недостатков эффективнее всего работать в индивидуальном режиме. В рамках тренировок с командой невозможно уделить достаточно внимания на весь комплекс проблем в развитии футболиста, поэтому многие проблемы, возникающие при становлении и карьерном росте футболиста, можно преодолеть с помощью индивидуальных тренировок в небольших группах. Здесь большую роль играют, сознательное отношение спортсмена к тренировочному процессу.

Год от года требования к физической и технической подготовке футболистов растут, соответственно растут объёмы и интенсивность занятий. Нарращивание объёмов тренировочной работы происходит в основном в подготовительном периоде. В соревновательном периоде задачи физической подготовки меняются, и на первый план выходит правильная подготовка футболистов непосредственно к играм. Соответственно корректируются организация тренировок, подбор упражнений, объём, и интенсивность их выполнения. Резко возрастает роль индивидуальных тренировок.

В процессе индивидуальных тренировок можно решать различные задачи. Важнейшими из этих задач, которые можно решать наиболее успешно с отдельно взятым игроком или в группах по 2 - 3 человека, являются:

- а) управление функциональным состоянием футболистов. Индивидуальная подготовка непосредственно к играм.
- б) совершенствование физических качеств и технических навыков, расширение арсенала технических приёмов.
- в) привитие самостоятельности и поддержание высокой мотивированности у игроков.

г) привлечение большего количества заинтересованных лиц к подготовке спортсмена.

Индивидуальные тренировки не могут быть в ущерб командным, они должны быть предельно сжатыми по времени и не нудными. Упражнения должны отвечать задачам физической и технической подготовки, быть максимально эффективны и легко контролируемы по объёму и интенсивности, поэтому необходим тщательный отбор упражнений для этих тренировок.

Наиболее ценные физические качества и технические навыки, необходимые игрокам:

1. Стартовая скорость, быстрота, точность ударов и передач.
2. Координация, ловкость, сила, быстрота в борьбе за мяч.
4. Дистанционная скорость, выносливость, частота движений, сила ног.
5. Сила ударов, сила и быстрота мышц, связок, занятых при ударах по мячу.

Объемы индивидуальной спортивной подготовки показаны в таблицах на каждый год и этап обучения.

Структура годичного цикла

Качественное планирование учебного материала позволяет определить содержание многолетнего процесса подготовки, выбирать основные направления деятельности, эффективные средства и методы тренировки.

При планировании учитываются задачи стоящие перед группой, материально-техническая база школы.

На каждую группу разрабатывается перспективный план работы (на 2 или 4 года). Перспективный план предусматривает постепенное повышение сложности решаемых задач и волнообразное увлечение объёма и интенсивности нагрузки дифференцированно для различных возрастных групп.

Одновременно на каждую группу составляется годовой и рабочий план на месяц тренировочной работы. На основании рабочего плана на месяц составляются планы-конспекты каждого тренировочного занятия. На каждую группу разрабатывается также годовой план воспитательной работы.

В работе с юными футболистами предусмотрена четкая периодизация тренировочного процесса в годовом цикле. Однако в старших группах периодизация выражается уже более четко.

В процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годичного цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки.

Календарь спортивных соревнований влияет на построение годичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа.

Годичный цикл у спортсменов принято подразделять на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период продолжительностью 3,5 месяца (начинается с 08.01 и заканчивается подготовкой к 1-ой игре на первенство), делящийся на **общий подготовительный** (7 недель) и **специальный подготовительный** (7 недель): в общем подготовительном этапе или цикле больше планируется занятий по общей физической подготовке, так как в это время закладывается фундамент для выступления в соревновательном периоде. Причём необходимо понимать, что на данном этапе тренировочный процесс для разного возраста юных футболистов, по объёмам и интенсивности должен быть различным. В это время большое внимание уделяется выносливости (способность противостоять утомляемости). Различают общую и специальную выносливость. Физиологической основой общей выносливости является аэробные (дыхательные), а специальной - анаэробные (без кислородные) энергетические возможности организма.

Основное внимание воспитанию общей выносливости отводится в 1 цикле подготовительного периода, как минимум 2 занятия в неделю, а во 2 цикле 1 занятие в 2 – недели. Для воспитания общей выносливости применяется равномерный метод, выполняя различные физические упражнения (кросс, плавание, велосипед, лыжи) с интенсивностью 75-80% от максимального ЧСС – 140-160 уд/мин. Во 2 цикле подготовительного периода выполняется работа для выработки специальной выносливости, где упражнения длятся не более 2 мин. С интенсивностью 85-90% от максимального (бег 400, 800 м., плавание 50, 100 м, пауза 5-7 минут и повторений не более 3-5).

Развитие быстроты планируют на 1 половину недельного цикла подготовительного периода и тогда, когда организм отдохнул, при восстановлении пульса до 120 и меньше уд/мин. Развитие силы (способность преодолевать внешние сопротивления посредством мышечных усилий). Различают: относительную и абсолютную силу. Относительная сила – величина силы, приходящая на 1 кг веса спортсмена. Абсолютная сила – сила всей мышечной массы, которую спортсмен развивает при максимальном усилии. Ловкость – осваивать быстро новые движения и успешно координировать в различных условиях и включается на 1-ой половине недельного цикла.

В подготовительном периоде, обще подготовительного этапа 7 недель, следовательно: в каждую неделю укладывается развитие одного из физических качеств: мышечной силы, быстроты, скоростно-силовые качества, выносливость общая, выносливость динамической силы, ловкость и гибкость. Специальный подготовительный этап или цикл, продолжающийся 7 недель или до 1 игры на первенство, направлен на совершенствование навыков и умений профессионально значимых качеств футболистов и развития технико-тактического мастерства.

Тренировочный процесс характеризуется более специализированной подготовкой за счёт снижения объёма нагрузок, направленных на развитие общей выносливости увеличение доли сопряжённых средств подготовки для совершенствования не только физической и психологической подготовки, но и технического и технико-тактического мастерства. Основное внимание уделяется совершенствованию специальных физических качеств (быстроты, скорости, скоростной выносливости) техники и технико-тактического мастерства, развитию предпосылок достижения высшего уровня спортивного мастерства и спортивной формы. Этот цикл подготовки более специфичен, а в контрольно-подготовительном мезоцикле, по сути, служит моделью тех внешних условий, с которыми предстоит встретиться команде в соревновательном периоде. На данном этапе проводятся спортивные сборы: для подведения футболистов к контрольным соревнованиям.

Соревновательный период длится 29 недель, но в нём заложены некоторые особенности: участие в 1-ом круге первенства (10 недель); переходный макроцикл

- активный отдых с обязательным домашним заданием для поддержания спортивной формы (4,5 недели); ударный подготовительный макроцикл(4 недели); участие во 2-ом круге первенства (10 недель). Используя недельный микроцикл с 4-5 тренировочными днями и игрой на первенство необходимо вывести детские и юношеские команды спортивной школы на пик физической, технической, тактической, моральной, психологической и т.д. формы и стараться, как можно дольше сохранить все данные возможности футболистов. После переходного макроцикла проходит ударный подготовительный макроцикл, где необходимо определить спортивную форму у юных футболистов, затронуть все пики физических, технических, тактических возможностей для подведения спортивной формы команд на пик возможностей футболистов, для проведения 2-ого круга.

Переходный период длится 9 недель, начинается после последней игры на первенство и до 08.01.следующего года. На этом этапе происходит

восстановление спортсменов от физической, моральной, психологической нагрузки в ходе участия в соревновании. Цель периода восстановить и оздоровить спортсменов, подготовить для дальнейшей работы над повышением спортивного мастерства, вывод организма на более высокий уровень и удержание этого уровня в течение длительного времени. Основная задача - постепенное снижение нагрузок и переход к активному отдыху. На данном этапе можно переключиться на другие виды игр (баскетбол, хоккей, мини-футбол, и т.д.).

Тренировочный процесс состоит из относительно законченных структурных единиц, в рамках которых и происходит решение задач спортивной тренировки. В зависимости от времени, в течение которого осуществляется тренировочный процесс, различают три уровня структуры тренировки: микро, мезо - и макроструктуру.

Микроструктура - это структура отдельно тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий; *мезоструктура* - структура средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов; *макроструктура* - структура больших тренировочных циклов (макроциклов типа полугодовых, годовых и многолетних).

Построение тренировки на основе различных циклов позволяет систематизировать задачи, средства, методы тренировки; величину тренировочных воздействий, восстановительные процедуры и наилучшим образом обеспечить рост спортивной работоспособности того или иного спортсмена в избранном виде спорта.

Структура отдельного тренировочного занятия. Структура отдельного тренировочного занятия в значительной степени определяется типичными изменениями спортивной работоспособности спортсменов. В течение отдельного занятия работоспособность изменяется следующим образом: в начале занятия уровень работоспособности возрастает, затем колеблется около некоторого повышенного уровня и к концу занятия снижается.

При построении занятия выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную.

Деление тренировочных занятий на части имеет важное педагогическое значение.

Знание правил построения и организации работы в каждой части занятия позволяет управлять работоспособностью спортсменов, возможно, дольше поддерживать ее на оптимальном уровне, обеспечивая оптимальную вработываемость, и рациональное завершение работы.

В настоящее время применяются двух - или трехразовые тренировки в течение дня.

Структура и типы микроциклов. Микроцикл тренировки – это совокупность отдельных занятий, проводимых в течение нескольких дней. Микроциклы существуют как вполне сложившееся и важное звено тренировочного процесса. Они обладают определенными, только им присущими чертами.

Продолжительность микроцикла длится неделю, но может быть и иной: минимум - 2 дня, а максимум - 14 дней. Во многом это зависит от решаемых задач, уровня мастерства и тренированности спортсменов, возраста, системы соревнований, места микроцикла в тренировочном занятии.

В теории и практике среди специалистов принято различать основные микроциклы.

Собственно тренировочные микроциклы в зависимости от степени сходства их содержания со спортивной специализацией спортсмена подразделяются на неспециализированные (общеподготовительные) и специализированные (специально-подготовительные).

Оба типа микроциклов могут быть связаны с решением преимущественно задач физической, технической, тактической подготовки или они будут носить комплексный характер.

Микроциклы, характеризующиеся значительным объемом нагрузки, но не

предельной интенсивностью, обычно называют объемными (втягивающими). Они составляют основное содержание занятий в подготовительном периоде. Для интенсивных (ударных) микроциклов характерна, прежде всего, высокая интенсивность работы при достаточно возрастающем объеме нагрузок. Применяются они широко в конце подготовительного и в соревновательном периодах. Характер распределения нагрузки в микроциклах по дням недели позволяет отдельно говорить о микроциклах с «однопиковой», «двухпиковой», «трехпиковой» динамикой нагрузки, а также о микроциклах с последовательным возрастанием или убыванием нагрузки.

Установлено, что каждый тип микроцикла по-разному влияет на работоспособность спортсменов. Микроциклы с одной «малой» волной динамики нагрузки целесообразно использовать в подготовительном периоде (в микроциклах базового типа). Это позволит вызвать в организме спортсменов значительные функциональные изменения, определяющие, в конечном счете, общую тенденцию роста спортивных достижений. В случае, когда необходимо проводить работу в плане стабилизации уровня функциональных изменений, обнаруживающихся в организме после значительных тренировочных воздействий, рациональным вариантом построения спортивной тренировки будет введение микроцикла с «трехпиковым» распределением нагрузки в течение недели.

Микроциклы с последовательным возрастанием нагрузки имеет смысл планировать для достижения значительной мобилизации функциональных возможностей организма спортсменов перед напряженной тренировочной работой. И в частности, тогда, когда спортсмена нужно постепенно подвести к нагрузкам

«ударных» микроциклов. Микроцикл же с последовательным убыванием нагрузки к концу недели обычно строится для обеспечения относительно полной нормализации функционального состояния организма после «ударных» нагрузок.

Построение режима нагрузок и отдыха в микроцикле, при котором

происходит повышение функциональных возможностей, уровня силы, быстроты и других физических качеств, характерно для развивающих микроциклов.

Предсоревновательные (подводящие) микроциклы моделируют режим, программу и условия предстоящих состязаний (распределение нагрузок и отдыха в соответствии с порядком чередования дней выступлений и интервалов между ними, воспроизведение порядка выступления в течение дня и т.д.). Структура и содержание этих микроциклов зависит от системы подведения спортсмена к соревнованиям, продолжительности подготовки на заключительном этапе тренировки к ответственному соревнованию, возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов.

Соревновательные микроциклы строятся в соответствии с программой соревнований. Структура и продолжительность этих микроциклов определяется спецификой соревнований, номерами программы, в которых принимает участие спортсмен, общим количеством стартов и паузами между ними. В зависимости от этого соревновательные микроциклы могут ограничиваться стартами и непосредственным подведением к ним, восстановительными процедурами, а могут включать и специальные тренировочные занятия. Однако во всех случаях содержание и построение этих микроциклов направлены на обеспечение оптимальных условий для успешной соревновательной деятельности и достижения запланированного спортивного результата.

Восстановительные микроциклы обычно следуют за состязаниями или за тренировочными микроциклами с повышенной нагрузкой (например, ударными) и характеризуются снижением суммарной нагрузки, увеличением числа дней активного отдыха, сменой состава средств и методов тренировки, внешних условий занятий, что направлено на оптимизацию восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена.

Для ускорения восстановления в этих микроциклах широко используются различные восстановительные средства. Эффективность

использования восстановительных средств зависит от последовательного или параллельного применения нескольких из них в единой комплексной процедуре.

Можно выделить несколько типов восстановительных микроциклов: восстановительно-разгрузочные, восстановительно-компенсирующие, восстановительно-поддерживающие; восстановительно-подготовительные, восстановительно-профилактические и др.

Структура и типы мезоциклов. Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки.

Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, вида спорта, возраста и подготовленности спортсменов, режима учебы и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), околосуточных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов) и т.д.

Можно выделить следующие типы мезоциклов: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный и др. Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов.

Втягивающий мезоцикл характеризует как повышение объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, внимание

уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме.

Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно - тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла.

При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по

типу предсоревновательных.

Соревновательные мезоциклы - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структуру соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного - двух восстановительных, двух - трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не только физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

Вторые также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. После восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Основная цель многолетнего тренировочного процесса в спортивной школе – подготовить квалифицированных футболистов, способных в составе команды бороться за самые высокие места на районных и областных соревнованиях.

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

Система подготовки юных спортсменов в ДЮСШ №4 должна основываться на следующих положениях:

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

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

- В физической подготовке юных футболистов должно быть такое сочетание тренировочных средств, которое обеспечивало бы соразмерность в

развитии разных физических качеств. Реализация установки на соразмерность позволит сбалансировать эффективность энергетических механизмов юных спортсменов в зависимости энергетических требований конкретных упражнений.

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

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

Задачи в многолетней подготовке юных футболистов

Эффективность работы футбольной школы зависит от правильного выбора задач каждого этапа и их преемственности.

Ниже приведены основные задачи каждого этапа многолетней подготовки.

Задачи этапа начальной подготовки:

- укрепление здоровья;
- формирование у детей стойкого интереса к футболу и спорту;
- выявление детей, талантливых по отношению к спортивным играм и к футболу;
- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей;
- решающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, гибкости;
- освоение базовых технических приемов игры;
- обучение умению тренироваться.

На этом этапе юные футболисты знакомятся с историей футбола, значением техники и тактики игры в достижении высоких спортивных результатов, т правилами игры, гигиеническими требованиями и первой доврачебной помощью. Дети 11–12 лет начинают осваивать процедуру тестирования, обучаются правилам и умениям выполнять тесты.

Продолжается освоение основ индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол, умению играть в соответствии с правилами футбола.

Задачи тренировочного этапа, периода начальной специализации:

- сохранение у детей стойкого интереса к футболу и спорту;
- выявление детей, талантливых по отношению к футболу гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей, укрепление здоровья;
- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, скоростных проявлений взрывной силы, гибкости;
- освоение технических приемов игры и их применение в играх;
- овладение индивидуальной тактикой игры.

Задачи тренировочного этапа (углубленная специализация):

- обучение умениям выполнять технические приемы на высокой скорости и в условиях активного противоборства соперников;
- воспитание специальных физических качеств: скоростных координационных, выносливости, силовых;
- укрепление здоровья;
- расширение объема, разносторонности тактико-технических действий в обороне и атаке;
- воспитание устойчивости психики к сбивающим факторам игры;
- совершенствование соревновательной деятельности юных футболистов с учетом индивидуальных особенностей;
- формирование умений готовиться к играм, эффективно проявлять свои качества в них и восстанавливаться после игр.

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:

- воспитание футбольного интеллекта и умения применять нестандартные ходы в играх;
- воспитание умений контратаковать и противодействовать контратакам соперников;
- воспитание умений гибко менять тактическую схему игры.

В соответствии с этими задачами должен быть адекватный подбор тренировочных средств и методов. Тренер должен знать величину и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок и на этой основе – разработать рациональные и эффективные программы подготовки для каждого этапа, периода, цикла. При работе с детьми учитывать периоды развития двигательных качеств на всех этапах.

Техники безопасности в футболе, несомненно, отводится одно из важных мест в системе организации учебно-тренировочного процесса спортсменов. Следуя общепринятым нормам и стандартам, тренер должен всегда четко знать инструкцию по технике безопасности. В соблюдении техники безопасности, как тренером, так и спортсменом, должны быть обязательно соблюдены все установленные пункты, которые должны быть обязательными для каждого тренера при организации проведения учебно-тренировочных занятий.

Тренер обязан соблюдать нормы и правила безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований и физкультурно - спортивных зрелищных мероприятий, не допускать причинение вреда здоровью спортсменов.

Общие требования по технике безопасности, относящиеся непосредственно к тренировочному процессу футболистов, включают в себя следующие обязательные компоненты:

1. Тренер по футболу в своей практической деятельности по физическому воспитанию должен руководствоваться инструкцией по технике безопасности, государственными актами и документами по охране

труда, разработанными Министерством спорта РФ и осуществлять контроль за соблюдением спортсменами правил и инструкций, по охране труда.

2. Тренер по футболу, проводящее тренировку, несет ответственность за сохранность жизни и здоровья занимающихся воспитанников.

3. Тренер по футболу должен:

- проходить курсы (не реже 1 раза в 5 лет) по охране труда;
- вносить предложения по улучшению условий проведения тренировочного процесса;

- организовывать изучение спортсменами правил по охране труда в быту и т.д.

4. Тренер должен знать:

- подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена;
- спортсмены, освобожденных врачом от физических упражнений после болезни, и отмечать спортсменов, отсутствующих на тренировках.

Должностные лица спортивных сооружений должны обеспечивать надлежащее техническое оборудование мест проведения спортивных занятий и соревнований в соответствии с правилами безопасности и санитарно - гигиеническими нормами и должны нести ответственность за охрану здоровья при проведении занятий физкультурой и спортом, спортивных соревнований и физкультурно-спортивных зрелищных мероприятий. Общая техника безопасности на тренировках также включает в себя требования к техническому, санитарному, организационному, пространственному, медицинскому и т. д. оснащению занятий по физической культуре:

1. Спортивный зал должен соответствовать формам проведения тренировочного процесса. Помещения спортивных залов, размещенное в них оборудование должны удовлетворять требованиям строительных норм и правил, а так же правилам по электробезопасности и пожаробезопасности для ДЮСШ №4. Особые требования предъявляются к полам, стенам, потолку, освещенности, вентиляции спортивных залов, наличию шкафов, раздевалок, плана эвакуации и т.д.;

2. Влажная уборка должна проводиться 2 раза в день;

3. Инвентарь должен находиться в хорошем состоянии. Все спортивное оборудование, установленные в закрытых или открытых местах проведения занятий, должны находиться в полной исправности и быть надежно закреплены. Надежность установки и результаты испытаний инвентаря и оборудования должны быть зафиксированы в специальном журнале. Размещение оборудования должно предусматривать безопасную зону.

4. Если в спортивном зале есть какие-то неполадки то занятия не проводятся;

5. После каждого проведенного занятия зал должен проветриваться;

6. Не входить в зал и выполнять разминки, ведение игры без тренера или его помощника;

7. Соблюдать принципы доступности, последовательности при обучении спортсменов и соответствие даваемых упражнений и нагрузок учебной программе; проводить разминку и увеличивать время, отведенное на нее, при сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности; 8. Снижать нагрузку или увеличить время отдыха при появлении у учащихся признаков утомления;

9. Следить за выполнением спортсменов инструкций, правил поведения на занятиях по футболу и принимать решение об отстранении спортсменов от участия в учебном процессе за грубое нарушение;

10. Организовывать спортсменов для уборки спортивного инвентаря и

оборудования в места его хранения;

11. Организованно выводить спортсменов с места проведения занятия;
12. Производить тщательный осмотр места проведения занятия, выключает освещение, закрывать на ключ все подсобные помещения и спортзал;
13. Доводить до сведения ответственного за спортзал и спортплощадку сообщение обо всех недостатках в обеспечении образовательного процесса;
14. При жалобе на недомогание или плохое самочувствие немедленно направить учащегося к врачу;
15. Оперативно извещать руководство о каждом несчастном случае;
16. При пожаре в спортивном зале открывать запасные выходы и организованно вывести учащихся согласно плану эвакуации в безопасное место, сообщать о пожаре в пожарную часть и приступить к ликвидации очага возгорания.
17. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
18. Во время занятий на футбольном поле не должно быть посторонних лиц или предметов, которые могут стать причиной травмы.

За воротами и в 10 м от них не должны находиться посторонние лица.

19. При выполнении прыжков, при случайных столкновений и падениях футболист должен уметь применять приемы самостраховки (приземление в группировке, кувырки в группировке, перекаты).
20. Во время игры спортсмены должны соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приемы.

Таким образом, тренер по футболу в своей практической деятельности по физическому воспитанию должны руководствоваться инструкциями по технике безопасности и осуществлять контроль за соблюдением учащимися правил и инструкций по охране труда. Тренер по футболу несет

ответственность за сохранность жизни и здоровья обучающихся воспитанников.

Требования к организации и проведению врачебно - педагогического, психологического и биохимического контроля

Человек, занимающийся спортом представляет из себя сложную социально - биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

Педагогический контроль – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются

педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно - педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах

тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце учебного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой

тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Большое внимание уделяется *психологической подготовке*.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

Программный материал

Теоретическая подготовка

При формировании этого раздела мы исходили из специфики футбола, структуру соревнований, деятельность футболистов, стоящих перед этапом задач и возрастные особенности юных футболистов в соответствии с планом.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура в школах и связь ее содержания с содержанием занятий в ДЮСШ. Единая всероссийская спортивная классификация, разрядные нормы и требования по футболу.

Физическая культура и спорт в мире, международные соревнования, чемпионаты мира, Европы и Олимпийские игры. Достижения российских (советских) спортсменов на этих соревнованиях, Олимпийские игры 1956 и 1988 гг., выдающиеся спортсмены прошлых лет.

Тема 2. Футбол в России и за рубежом.

История футбола в России. Футбол как одно из самых эффективных средств физического воспитания. Организация футбола в мире и России. Достижения российских (советских) юношеских сборных команд в международных соревнованиях по футболу.

Спортивные биографии лучших российских футболистов. Футбольные тренеры и их роль в воспитании спортсменов. РФС, УЕФА и ФИФА, футбольные клубы, детско-юношеские футбольные школы. Россия – страна-организатор чемпионата мира по футболу 2018 года. Создание новой инфраструктуры, обновление и реконструкция имеющейся материально-технической базы. Требования ФИФА к спортооружениям и инфраструктуре. Юные игроки (15–20 лет) – основа и надежда будущей сборной команды страны на ЧМ.

Тема 3. Строение и функции организма человека.

Строение и функции различных систем организма человека. Ведущая роль центральной и периферической нервных систем в управлении работой мышц.

Влияние физических упражнений на организм юных футболистов, совершенствование функций мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем при выполнении физических упражнений и, особенно, занятиях футболом.

Динамика различных функциональных систем в многолетней подготовке футболистов.

Тема 4. Основы спортивной тренировки.

Понятие о спортивной тренировке. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков (техники упражнений) и развития физических качеств. Принципы и правила спортивной тренировки. Общая и специальная подготовка юных футболистов. Положительные изменения в строении и функциях нервно - мышечного аппарата, происходящие под влиянием тренировки.

Тренировочные упражнения, классификация, нагрузка, правила выполнения упражнений. Тренировочные занятия, тренировочные эффекты специальной и общей подготовки.

Понятие о нагрузке и отдыхе, утомлении и восстановлении в тренировке. Методы тренировки (непрерывный и с перерывами). Влияние длительности, интенсивности и числа повторений упражнения на изменения в мышечной, сердечно-сосудистой и других системах организма юных футболистов. Управление тренировкой как процессом изменения соотношения средств, используемых в ней, на разных этапах и в разных циклах.

Тема 5. Виды подготовки: специфическая интегральная подготовка.

Игра в футбол и футбольные упражнения как основные виды специфической интегральной подготовки. Задача интегральной подготовки – обеспечение воздействия одного упражнения (игры в футбол или футбольного упражнения) на одновременное развитие разных видов подготовленности футболистов (технической, тактической, физической, волевой и др.). Нагрузка игры и специфических упражнений, применяемых для повышения ее эффективности. Структура двигательной активности в

игре и в специальных упражнениях. Классификация специальных игровых упражнений (большие, малые и средние игры), направленность нагрузки этих упражнений. Соревновательные игры как одно из основных средств интегральной подготовки.

Тема 6. Виды подготовки: техническая подготовка футболистов.

Понятие о спортивной технике. Объем, разносторонность и эффективность технической подготовленности. Эффективная техника владения мячом – основа мастерства футболистов. Приоритет освоения техники футбола на начальных этапах многолетней подготовки футболистов. Совершенствование внутримышечной и межмышечной координации как основной путь освоения техники футбола. Техника работы с мячом в условиях дворового и школьного футбола. Применение технических приемов в различных игровых ситуациях. Особенности технической подготовки юных и взрослых футболистов.

Характеристика техники ударов по мячу ногой и головой, ведения, обводки и финтов, отбора и вбрасывания мяча, остановки мяча различными частями тела. Контроль технической подготовленности юных футболистов: тесты и нормативы.

Тема 7. Виды подготовки: тактическая подготовка футболистов.

Понятие о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Объем, разносторонность и эффективность тактической подготовленности. Эффективная тактика игры – основа мастерства футболистов. Командная, групповая и индивидуальная тактика. Тактика атакующих и оборонительных действий. Реализация избранной тактической схемы игры в зависимости от тактики соперника. Тактические замены в играх.

Тема 8. Виды подготовки: физическая подготовка футболистов.

Понятие о физической подготовке футболистов. Физическая подготовка как фактор улучшения физического состояния (здоровья, телосложения и физических качеств). Физическая подготовка как составная часть интегральной подготовки. Общая и специальная физическая

подготовка. Физические качества футболистов. Скоростные качества, силовые качества, выносливость, координационные качества, ловкость и гибкость. Особенности проявления физических качеств у детей от 6–7 до 12–14 лет. Взаимосвязь между физическими качествами и технической подготовленностью юных футболистов.

Тема 9. Виды подготовки: психическая подготовка, морально-волевая подготовка.

Понятие о психике детей и подростков. Психические качества юных футболистов. Межличностные отношения у юных футболистов. Психология победителей, воспитание ее в играх и тренировках. Смелость, решительность, умение преодолевать трудности, уважение к сопернику и судьям.

Тема 10. Планирование спортивной подготовки.

Понятие об управлении тренировочным процессом. Программы (планы) – основные документы планирования. Перспективное (этапное), текущее и оперативное планирование. Конспекты учебно-тренировочных занятий. Периодизация учебно-тренировочного процесса. Взаимосвязь планирования соревновательной и тренировочной деятельности у юных футболистов. Дневник тренировки футболиста, самоконтроль, точность субъективных оценок тяжести игр и тренировок. Командные, групповые и индивидуальные тренировки. Комплексный контроль в футболе. Три направления комплексного контроля: контроль соревновательной деятельности, контроль тренировочных нагрузок, контроль состояния футболистов. Три разновидности контроля: этапный, текущий и Результаты комплексного контроля и их использование при планировании тренировочного процесса.

Тема 11. Основы методики обучения.

Понятие об учебно-тренировочном процессе. Обучение в тренировочном процессе. Словесные методы обучения: объяснение, рассказ и беседа. Наглядные методы обучения технике и тактике футбола. Демонстрация (показ) технических приемов тренером, показ

видеоизображений. Показ тактических действий. Разучивание технических приемов и тактических действий по частям и в целом. Подводящие упражнения. Методы воспитания физических качеств.

Тема 12. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Правила игры в футбол. Права и обязанности футболистов и тренеров.

Права и обязанности капитана команды. Обязанности судей.

Характеристика действий судьи и его помощников в игре. Выбор позиции судьей в различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаление футболистов с поля. Воспитательная роль судьи. Место и значение соревновательных игр в подготовке футболистов и формировании команды.

Требования к организации и проведению соревнований. Регламент

соревнований. Разновидности и системы соревнований:

чемпионат и первенство. Системы розыгрыша: круговая, с

выбыванием, смешанная. Календарь игр, заявки и иные

документы, необходимые для проведения соревнований. Порядок назначения судей. Оформление хода и результатов соревнований.

Тема 13. Установка на игру и анализ игры.

Понятие «установка на игру». Время ее проведения: подробно, без объявления состава, – в первый день межигрового цикла; кратко, с объявлением состава – непосредственно перед игрой. Мотивация в установке. Рассказ о тактике игры команды. Информация о сопернике: предполагаемый состав, ключевые игроки, предполагаемые тактические схемы игры, стиль игры. Подготовка к игре, наигрывание основных тактических вариантов, задания игрокам. Действия капитана команды в игре. Коррекция схемы в перерыве между таймами. Анализ игры. Просмотр наиболее значимых игровых эпизодов, оценка выполнения установки по линиям и игрокам.

Тема 14. Гигиенические требования в футболе.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, ногтями, ногами, волосами. Гигиена водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы учебы, занятий футболом, отдыха. Режим дня, гигиена питания.

Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом. Закаливание, его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости к простудным заболеваниям. Гигиена питания. Питание как энергетический фактор, баланс между приходом энергии с пищей и затратами энергии на занятия футболом. Калорийность и усвояемость пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировок. Контроль веса юными футболистами. Безусловный отказ от курения и распития спиртных напитков юными футболистами.

Тема 15. Врачебный контроль и самоконтроль.

Оказание первой помощи. Спортивный массаж. Врачебный контроль при занятиях футболом. Содержание врачебного контроля. Самоконтроль, субъективная оценка самочувствия, сна, работоспособности, настроения. Травмы в футболе. Хорошая техника и высокий уровень физической подготовленности как факторы предупреждения травматизма. Уважение к сопернику и отказ от грубой игры, причиной которых является травматизм. Первая помощь при травмах. Понятие о допинге и антидопинговый контроль. Массаж, разновидности массажа, основные приемы: поглаживание, растирание, разминание и т.д. Самомассаж.

Теоретические занятия должны быть непродолжительными и проходить в виде бесед тренера с юными игроками.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной команде. Повороты на месте и в движении, построениях. Перемена направления движения строя, изменение движения строя.

Упражнение для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшение подвижности в суставах.

Упражнение для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения.

Упражнения с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, булавами, со штангой; из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке.

Упражнения для мышц шеи и туловища. Наклоны, повороты и вращения головы в различные направления, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты, вращения туловища, вращение тела. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа в сед и обратно; смешанные упоры

«висы лицом и спиной вниз», угол из различных исходных положений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

Упражнения на ноги. Поднимание на носках, ходьбе на носках, внутренней и внешней стороне стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в коленном, тазобедренном и голеностопном суставах; приседания и приведения, махи ногой в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из разных исходных положений. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

Упражнения для направленного развития физических качеств. Упражнения

для развития координационных способностей.

Разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях, опорные и без опорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и споворотом; прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотом, боком, спиной вперёд, назад, в сторону, в группе, прогнувшись с опорой и без опоры, кувырки вперёд, назад в стороны, одиночные и сериями (с места с, с ходу, с прыжка), перевороты в сторону, стойка на лопатках, то же согнувшись, стойка на руках и голове. Лазанье по канату и шесту. Размахивание в висе. Висы простые и смешанные, согнувшись, прогнувшись, перевороты в упор, подъём разгибом. Упражнение на равновесие. Прыжки на батуте с изменением положения тела в фазе полёта, повороты, сальто, соскоки с поворотами с брусьев, с перекладины, с бревна. Упражнения в беге, с внезапными остановками, возобновлением и изменением направления движения. Жонглирование теннисными мячами (2-3), метание мячей в цель. С места, в движении, в прыжке, после кувырков. Броски и ловля мячей из различных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, в прыжке. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Езда на велосипеде по сложнопересячённой местности. Катание на лыжах с гор, прыжки с небольших трамплинов.

Упражнения для развития быстроты. Старты и бег на отрезках от 50 до 100 метров со старта, с хода, с максимальной скоростью частотой шагов. Бег семенящий, с захлестом голени назад, ускорение под гору. Плавание коротких дистанций на время, с максимальной быстрой работой рук, ног. Игры и эстафеты с бегом и рывками, прыжками. Метание утяжелённых снарядов поочерёдно со снарядами малого веса. Езда на велосипеде под гору с максимальной частотой педалирования.

Упражнения для развития силы. Подвижные и спортивные игры с применением силовых приёмов. Упражнения с набивными мячами: стоя, лежа, сидя. Переноска и перекачивание груза. Бег с отягощением по песку, по воде, в гору. Преодоление сопротивления партнёра в статическом и

динамическомрежимах. Висы, подтягивание. Упражнения с отягощениями за счёт собственного веса тела партнёра. Лазание по канату, шесту с помощью и без помощи ног, перетягивание каната. Приседание на одной и двух ногах, с гантелями, блинами», с грифом штанги, со штангой, Отжимание в упоре лёжа на горизонтальной и наклонной поверхностях. Упражнение со штангой: толчки, жим, выпрыгивание из приседа. Упражнения с эспандером. Метание мячей, гранат, камней. Упражнения на специальных приспособлениях и тренажерах типа «Геркулес» и «Апполон».

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту, в длину, тройной с места и разбега. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх, в длину. Метание гранат, камней, набивных мячей, толкание ядра. Бег в гору, по воде, по песку, бег вверх по лестнице, бег с отягощением (утяжелённые пояса, «блины», гантели, с сопротивлением амортизаторов). Подвижные игры с использованием отягощений. Игры на местности. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метанием, переноской груза. Спортивные игры применением силовых приёмов.

Упражнения для развития общей выносливости. Чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров. Бег 500, 1000 метров. Кроссы от 2 до 18 км. Дозированный бег по пересечённой местности от 3 до 12 минут. Фартлек. Бег вгору. Туристические походы (25-30 мин.)

Спортивные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол с увеличением продолжительности игры на площадках увеличенных размеров.

Лыжный спорт: передвижение на лыжах, подъем и спуски, прогулки, походы, лыжные кроссы (от 3 до 10 км) на время и без учёта времени.

Велосипедный спорт: езда на велосипеде по гладкой и мало пересечённой местности в равномерном и переменном темпе, езда в гору.

Плавание: повторное плавание отрезков 25, 50, 100 м. на время и более длинные дистанции с невысокой скоростью. Игры в воде.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Упражнения с отягощениями, пригибная ходьба со смещением вперёд – в сторону, прыжковая имитация. Скоростно-силовые упражнения с отягощениями. Бег с резким торможением и последующими стартами. Челночный бег на различные дистанции (5х30, 10х15, 10х20 и т. д.). Бег с прыжками вверх, вперёд, в стороны, рывки, ускорения, старты из различных исходных положений;

Удары по мячу на дальность. Подвижные игры с использованием отягощений малого веса (мешочки с песком) с применением толчков плечом, грудью.

Для вратарей. Упражнения для развития стартовой скорости: челноки прямо и вперёд спиной из различных исходных положений, перемещение прыжками, в полуприседе и в глубоком приседе вперёд – назад, вправо- влево, броски и ловля мячей. Эстафеты и подвижные игры с применением мяча.

Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 100 метров из разных исходных положений в различных направлениях: ударным мячом, перебежкой, спиной вперёд по дуге и по малым линиям. Бег с максимальной скоростью с резкими остановками, с внезапными изменениями скорости и направления движения по зрительному сигналу. Ускорение. Бег по виражу, кругу, восьмёрке, спирали (лицом и спиной вперёд). Эстафеты и игры с применением футбольных беговых упражнений, построенные на опережении действий партнёра. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными, хоккейными) у стенки, связанные с бросками и остановкой отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Удары по мячу поточно в стенку, в ворота. Повторный бег с мячом, эстафеты из различных исходных положений. Упражнения на расслабления. Подвижные и спортивные игры.

Для вратарей. Выход из ворот: на перехват высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Упражнения в ловле мяча. Упражнение в ловле

теннисного мяча. Спортивные игры с мячом.

Упражнения на развития выносливости. Продолжительные спортивные и подвижные игры и упражнения с уменьшенным количеством участников на площадках увеличенного размера. Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью. Двухсторонняя игра (1,5-2 час.) без перерыва.

Для вратарей. Повторная непрерывная (5-12 мин.) ловля мячей на различной высоте. Упражнения для кистей рук с гантелями и амортизаторами. Сжатие теннисного мяча. Многоскоки.

Упражнения на развития гибкости, ловкости, координации движения.

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высокоподвешенный мяч головой, ногой, рукой. Кувырки вперед и назад.

Держание мяча в воздухе (жонглирование). Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводки стоек, обманные движения.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая мяч. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами.

При разработке этого раздела программы авторы исходили из специфики детско-юношеского футбола, особенностей системы соревнований в каждой возрастной группе, возрастной динамики личностных и физических качеств, задач, которые необходимо решать на каждом этапе многолетней подготовки футболистов.

**Программный материал
для групп начальной подготовки первого года.
Физическая подготовка**

Общеподготовительные упражнения

Строевые и порядковые упражнения. Построение, шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроение. Повторы на лево и право, кругом, на месте и в движении, равняться, размыкаться. Начало движения, остановка, изменение скорости движения.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для туловища. упражнения с предметами и без предметов. Оценка качества выполнения упражнения.

Упражнения для развития физических качеств

Ходьба, бег на короткие дистанции. Лыжи. Плавание. Подвижные и спортивные игры. Прыжки в длину и в высоту. Езда на велосипеде. Многоскоки. Упражнения в равновесии. Акробатические упражнения. Упражнения с преодолением собственного веса тела. Упражнения на снарядах. Ползание. Лазание. Бросание. Ловля и метание мяча.

Специально – подготовительные упражнения.

Бег с резким торможением и последующими стартами. Челночный бег на различные дистанции (5х30, 10х15, 10х20 и т. д.). Бег с прыжками вверх, вперед, в стороны, рывки, ускорения, старты из различных исходных положений; Удары по мячу на дальность. Подвижные игры.

Для вратарей. Упражнения для развития стартовой скорости: челноки прямой вперед спиной из различных исходных положений, перемещение прыжками, в полуприседе и в глубоком приседе вперед – назад, вправо- влево, броски и ловля мячей. Эстафеты и подвижные игры с применением мяча.

Техническая подготовка в группах начальной подготовки.

Основная цель данного этапа подготовки – формирование двигательных умений, которые отличаются сознательным контролем за действием во всех

деталях целостного представления о техническом приеме. Двигательное представление формируется по мере накопления двигательного опыта и наличия в нем представления при освоении нового действия, таким образом, формируется основа нового двигательного навыка.

Технические приемы

1. Обучение остановкам и передачам мяча. Остановка мяча используется с целью погашения скорости катящегося или летящего мяча для проведения дальнейших действий. Изучают остановки мяча обычно одновременно с ударами. Остановка мяча бедром; остановка мяча лбом; остановка мяча грудью; остановка высоко летящего мяча; остановка опускающихся мячей головой; при остановке мячей головой в прыжке. Переводы мяча серединой лба; перевод мяча назад (за спину) внутренней стороной стопы; при переводе в сторону; перевод внутренней частью подъема; перевод мяча внешней частью подъема; перевод мяча грудью.

2. Обучение ударам. Удар с лета и полулета; удар с лета (с поворотом); удар с полулета; удар через себя; удар через себя в падении и в прыжке «ножницами»; удар пяткой; удар по мячу головой в падении.

3. Обучение «финтам». Финты применяют с целью преодоления сопротивления противника и создания выгодных условий для дальнейшего ведения игры. Финт уходом – основан на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения. Уход выпадом – при атаке противника игрок, ведущий мяч, показывает своими движениями, что он намерен обойти его справа или слева. Уход с переносом ноги через мяч – применяется преимущественно при атаке сзади. Финт ударом — можно использовать как во время ведения мяча, так и после передачи, остановки. Финт ударом по мячу головой – в подготовительной фазе принимается исходное положение для удара головой по мячу, туловище отклоняется назад, и выполняется замах для удара. Финт остановкой мяча ногой – во время ведения при попытке соперника отобрать мяч сбоку или сбоку – сзади применяется финт с остановкой с наступанием и без на мяч подошвой.

4. Обучение отбору мяча. При обучении обманным движениям обычно применяют упражнения с элементами ведения и отбора мяча. Отбор мяча в выпаде позволяет опередить соперника и произвести отбор мяча на расстоянии. Отбор мяча в подкате – осуществляется преимущественно сбоку. Отбор толчком плеча – должен осуществляться в соответствии с правилами игры.

Подготовка вратаря

Техническая подготовка. При обучении техническим приемам, юных вратарей, применяют главным образом, метод целостного упражнения. Вратарю для успешного освоения технических приемов и для их совершенствования необходимо на каждой тренировке, помимо чистой работы над элементами, постоянно наигрывать типичные ситуации, чтобы в игре использовать рационально накопленное умение.

Для этого наряду с общепринятыми тренировочными упражнениями необходимы специальные тренировочные задания в виде тематических уроков:

- отработки техники приемов мяча при игре в воротах;
 - совершенствование ловли и отбирания мяча при игре на выходах (в этих ситуациях целесообразно создать вероятность ситуации и условия);
 - тренировке в ударах по мячу ногой и вбрасыванию мяча при организации атакующих действий команды. Ловля мяча в прыжке, (в броске) в сторону
 - эффективное средство овладения мячом, направленным на точно и сильно в сторону от вратаря.
- отбивание и перевод мячей, летящих на средней высоте;
- отбивание и перевод мяча, катящегося далеко в стороне от вратаря;
- ввод мяча рукой броском сбоку; - ввод мяча броском из-за головы сверху;
- ввод мяча ударом ноги с отскока (полулета).

Тактическая подготовка. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, правильно реагировать на действия партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения на свободное место для «открывания» с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов удара по мячу.

Применение

необходимого способа остановки в зависимости от направления, траектории и скорости движения 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) с зависимости от игровой ситуации. Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты Индивидуальные действия. Правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие получению им мяча, т.е. осуществление «закрывания». 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. Умение 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 партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН – ГРАФИК
распределения программного материала
для групп этапа начальной подготовки до года (1 год -7 лет)

Таблица 13

Вид подготовки	Всего часов										
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI
Общая физическая подготовка	86	9	9	9	9	9	9	9	8	8	7
Специальная физическая подготовка	45	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4
Техническая подготовка	88	9	9	9	9	9	9	9	9	9	7
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	23	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2
Участие в соревнованиях (игры), инструкторская и судейская практики	10	2	-	2	-	2	-	-	1	2	1
Всего часов:	252	27	25	27	25	27	24	25	25	26	21

Программный материал для групп этапа начальной подготовки свыше года (1 год - 8 лет, 2 год – 9 лет)

Физическая подготовка

Общеподготовительные упражнения

Строевые и порядковые упражнения. Построение, шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроение. Повторы на лево и право, кругом, на месте и в движении, равняться, размыкаться. Начало движения, остановка, изменение скорости движения.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для туловища. Упражнения с предметами и без предметов. Оценка качества выполнения упражнения.

Упражнения для развития физических качеств

Ходьба, бег на короткие дистанции. Лыжи. Плавание. Подвижные и спортивные игры. Прыжки в длину и в высоту. Езда на велосипеде. Многоскоки. Упражнения в равновесии. Акробатические упражнения. Упражнения с преодолением собственного веса тела. Упражнения на снарядах. Ползание. Лазание. Бросание. Ловля и метание мяча.

Специально – подготовительные упражнения.

Бег с резким торможением и последующими стартами. Челночный бег на различные дистанции (5x30, 10x15, 10x20 и т. д.). Бег с прыжками вверх, вперёд, в стороны, рывки, ускорения, старты из различных исходных положений; Удары по мячу на дальность. Подвижные игры.

Для вратарей. Упражнения для развития стартовой скорости: челноки прямо и вперёд спиной из различных исходных положений, перемещение прыжками, в полуприседе и в глубоком приседе вперед – назад, вправо- влево, броски и ловля мячей. Эстафеты и подвижные игры с применением мяча.

Техническая подготовка.

Бег обычный, спиной, вперед, скрестными и приставными шагами. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх,

вперед-вверх, вверх – влево, вверх – вправо. Для вратарей прыжки в сторону с падением

« перекатом». Остановка во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема. Удары по прыгающему и летящему мячу. Выполнение ударов после остановки. Удары на точность.

Остановка мяча стопой. Остановки с переводом в стороны.

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

Ведение мяча. Ведение мяча внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой и левой ногой и поочередно по прямой по кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров, изменяя скорость, , выполняя ускорение и рывки, не теряя контроль над мячом.

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

Обманные движения или финты. Обманные движения: «уход» выпадам. Финт «остановкой» мяча ногой. Обманное движение «ударом» по мячу ногой.

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

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставными шагами 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 с падением и без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону и на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем мячом на ноги после падения.

Отбивание 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 и с рук на точность.

Тактическая подготовка

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча и с мячом. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Уметь точно передать мяч в ноги партнеру. Применения необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории мяча. Определение игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно

и своевременно выполнить передачу в ногу партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Уметь правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча. Выбор момента и способа действия для перехвата мяча. Уметь 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 открывающемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном, свободном ударах вблизи своих ворот.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН – ГРАФИК
распределения программного материала
для групп начальной подготовки свыше года (1 год - 8 лет)

Таблица 14

Вид подготовки	Всего часов										
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI
Общая физическая подготовка	108	11	11	11	11	11	11	11	11	10	10
Специальная физическая подготовка	67	7	7	7	6	6	6	7	7	7	7
Техническая подготовка	118	12	12	12	11	11	12	12	12	12	12
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Участие в соревнованиях (игры), инструкторская и судейская практики	13	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1
Всего часов:	336	35	34	35	32	32	33	34	35	33	33

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН – ГРАФИК
распределения программного материала
для групп начальной подготовки свыше года (2 год - 9 лет)

Таблица 14

Вид подготовки	Всего часов										
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI
Общая физическая подготовка	108	11	11	11	11	11	11	11	11	10	10
Специальная физическая подготовка	67	7	7	7	6	6	6	7	7	7	7
Техническая подготовка	118	12	12	12	11	11	12	12	12	12	12
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Участие в соревнованиях (игры)	13	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1
Всего часов:	336	35	34	35	32	32	33	34	35	33	33

**Программный материал
для тренировочного учебно – тренировочного этапа (1 и 2 года)**

Техническая подготовка

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

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема. Удары по прыгающему и летящему мячу. Резанные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полуполета. Выполнение ударов после остановки. Удары на точность. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, посылая мяч короткое и среднее расстояние. Удары по мячу головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Остановка мяча стопой. Остановка подошвой и внутренней стороны стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад. Остановки с переводом в стороны. Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей.

Ведение мяча. Ведение мяча внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой и левой ногой и поочередно по прямой по кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущих партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорение и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения или финты. Обманные движения: «уход» выпадом. Финт «остановкой» мяча ногой. Обманное движение «ударом» по мячу ногой, головой. Обманные движения «остановкой» во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи партнером с пропуском мяча. Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

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

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

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставными шагами и скачками. Ловля летящего на встречу 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 с падением и без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону и 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. Отбивание ладонями и пальцами мячей. Отбивание кулаком. Перевод мяча через перекладину ладонями в прыжке. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность и на дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Тактическая подготовка

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча и с мячом. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Уметь точно передать мяч в ноги партнеру. Применения необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории мяча. Определение игровой ситуации. Уметь оценить ту или иную позицию.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ногу партнеру, на свободное место, на

удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в парах. Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: действия против игрока, не владеющего мячом: закрывание, подстраховка. Действия против игрока, владеющего мячом: противодействие передаче, ведению мяча, нанесению удара.

Групповые взаимодействия. Умение выбирать позицию для страховки партнёра, допустившего ошибку. Взаимодействие двух, трёх игроков защиты против двух, трёх нападающих. Умение строить «стенку». Изучение основных обязанностей игроков обороне.

Командные действия. Обучение выполнению основных обязанностей в обороне на своём игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Обучение организации обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействие игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря: Уметь правильно выбрать позицию в воротах при различных ударах. Обучение ориентированию в штрафной площадке и взаимодействию с защитниками. Развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

Учебные и тренировочные игры. Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке. Применение в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий. Отражение в установках на игру заданий, которые давались в учебных играх.

Инструкторская и судейская практика. Умение выполнять

организационные обязанности с подачей основных строевых команд.
Принятие рапорта. Судейство игр в процессе учебных занятий.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН – ГРАФИК
распределения программного материала
для групп учебно -тренировочного этапа (1 год – 10-11лет)

Таблица 16

Вид подготовки	Всего часов										
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI
Общая физическая подготовка	97	9	9	10	10	10	10	10	10	10	9
Специальная физическая подготовка	88	8	9	9	9	9	9	9	9	9	8
Техническая подготовка	118	11	12	12	12	12	12	12	12	12	11
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	75	7	7	8	8	8	8	8	7	7	7
Участие в соревнованиях (игры), инструкторская и судейская практики	42	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4
Всего часов:	420	39	41	43	43	44	43	43	42	43	39

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН – ГРАФИК
распределения программного материала
для групп учебно - тренировочного этапа (2 год - 11-12 лет)

Таблица 17

Вид подготовки	Всего часов										
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI
Общая физическая подготовка	101	10	10	10	10	10	10	10	10	11	10
Специальная физическая подготовка	111	11	11	11	11	11	11	11	11	12	11
Техническая подготовка	131	13	13	13	13	13	13	13	13	14	13
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	111	11	11	11	11	11	11	11	11	12	11
Участие в соревнованиях(игры), инструкторская и судейская практики	50	8	5	5	5	4	5	4	4	5	5
Всего часов:	504	53	50	50	50	49	50	49	49	54	50

Программный материал для учебно – тренировочного этапа 3, 4, 5 годов бучия

Техническая подготовка.

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

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема. Удары по прыгающему и летящему мячу. Резанные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Выполнение ударов после остановки. Удары на точность. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением. Удары в движении. Удары на точность 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 места и с разбега. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, посылая мяч короткое и среднее расстояние. Удары по мячу головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением. Удары на силу и дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Остановка мяча стопой. Остановка подошвой и внутренней стороны стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад. Остановки с переводом в стороны. Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей. Остановка мяча на высокой скорости в движении, выводя мяч на удобную позицию для наступательных действий. Остановка мяча головой.

Ведение мяча. Совершенствование ведения мяча. Ведение мяча внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой и левой ногой и поочередно по прямой по кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущих партеров; изменяя скорость, выполняя

ускорение и рывки, не теряя контроль над мячом в течении 10 мин.

Обманные движения или финты. Совершенствование в финтах. Обманные движения: «уход» выпадам. Финт «остановкой» мяча ногой. Обманное движение

« ударом» по мячу ногой, головой. Обманные движения «остановкой» во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи партнером с пропусканьем мяча. Выполнение обманных движений в единоборствес пассивным и активным сопротивлением и учебных играх.

Отбор мяча. Совершенствование отбора мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде и подкате. Отбор в условиях игровых упражнениях в учебных играх.

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

Техника игры вратаря. Совершенствование технических приемов. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставными шагами и скачками. Ловля летящего на встречу 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 с падением и без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону и на уровне живота, груди меча 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. Отбивание ладонями и пальцами мячей. Отбивание кулаком. Перевод мяча через перекладину ладонями в прыжке. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность и на дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность. Уметь применять технику полевого игрока для

обороны ворот.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные тактические действия. Овладение основными обязанностями игроков в соответствии с их местами в команде. Совершенствование тактических действий без мяча: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля; с мячом: ведение, обводка, удары, передачи и остановки мяча, в усложненной обстановке против активного соперника. Передача мяча на свободное место. Уметь выбрать, своевременно и целесообразно применять тот или иной технический приём в зависимости от игровой ситуации.

Групповые тактические взаимодействия. Совершенствование ранее изученных групповых взаимодействий. Уметь своевременно применять обводку, ложные движения с целью взаимодействия с партнёрами. Взаимодействие в звене с применением коротких и средних передач с места и в движении. Обучение оставлению мяча. Совершенствование тактических комбинаций: «стенка», «скрещивание», в треугольнике, в квадратах, атака со сменной и без смены места. обучение и совершенствование начала и развития атак из «стандартных» положений. Совершенствование передач в начальной и завершающей стадии атаки. Тактика взаимодействия при подступах к штрафной площадке и в её пределах. Игровые упражнения с сопротивлением противника, с применением обводки, передачи и ударов по воротам. Игра в одно касание. Уметь менять фланг атаки путем точной и длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Совершенствование игровых и стандартных комбинаций.

Командные взаимодействия. Овладение тактикой быстрого нападения: переход от обороны к атаке способом быстрого нападения; осуществление прорыва обороны соперников до того, как они успеют усилить и организовать действия по нейтрализации атаки; завершение атаки,

т. е. создание голевой ситуации и удар по воротам. Обучение позиционному нападению. Уметь взаимодействовать с партнерами при разном числе нападающих; внутри линий и между линиями.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Совершенствование «закрывания», «перехват» и отбор мяча.

Групповые тактические действия. Совершенствовать правильный выбор позиции и страховки при организации противодействия атакующим действиям. Создавать численное превосходство в обороне. Совершенствование взаимодействия при создании искусственного положения «вне игры».

Командные тактические действия. Организовывать оборону против быстрого и позиционного нападения с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Совершенствование быстрого перестроению от обороны к началу развития атаки.

Тактика вратаря. Совершенствование технических приемов. Правильное определение момента для выхода на ворота и отбор мяча; руководство игрой партнеров в обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

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

Инструкторская и судейская практика. Уметь организовать группу. Уметь объяснить и показать выполнение отдельных общеразвивающих упражнений и технических приёмов, простейших тактических комбинаций. Уметь разобрать упражнения для разминки и провести их самостоятельно. Судейство игр в процессе учебных занятий.

Групповые тактические действия. Совершенствовать правильный выбор позиции и страховки при организации противодействия атакующим действиям. Создавать численное превосходство в обороне. Совершенствование взаимодействия при создании искусственного положения «вне игры».

Командные тактические действия. Организовывать оборону против быстрого и позиционного нападения с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Совершенствование быстрого перестроению от обороны к началу развития атаки.

Тактика вратаря. Совершенствование технических приемов. Правильное определение момента для выхода на ворота и отбор мяча; руководство игрой партнеров в обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

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

Инструкторская и судейская практика. Уметь организовать группу. Уметь объяснить и показать выполнение отдельных общеразвивающих упражнений и технических приёмов, простейших тактических комбинаций. Уметь разобрать упражнения для разминки и провести их самостоятельно. Судейство игр в процессе учебных занятий.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН – ГРАФИК
распределения программного материала
для групп учебно - тренировочного этапа (3 год – 12-13 лет)

Таблица 18

Вид подготовки	Всего часов										
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI
Общая физическая подготовка	112	11	11	11	11	11	12	11	11	12	11
Специальная физическая подготовка	129	12	13	13	13	13	13	13	13	13	13
Техническая подготовка	159	15	16	16	16	16	16	16	16	16	16
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	129	12	13	13	13	13	13	13	13	13	13
Участие в соревнованиях (игры), инструкторская и судейская практики	59	5	6	6	6	7	6	5	6	6	6
Всего часов:	588	55	59	59	59	60	60	58	59	60	59

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН – ГРАФИК
распределения программного материала
для групп учебно - тренировочного этапа (4 год – 13-14 лет)

Таблица 19

Вид подготовки	Всего часов										
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI
Общая физическая подготовка	112	11	11	11	11	11	12	11	11	12	11
Специальная физическая подготовка	129	12	13	13	13	13	13	13	13	13	13
Техническая подготовка	159	15	16	16	16	16	16	16	16	16	16
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	129	12	13	13	13	13	13	13	13	13	13
Участие в соревнованиях (игры), инструкторская и судейская практики	59	5	6	6	6	7	6	5	6	6	6
Всего часов:	588	55	59	59	59	60	60	58	59	60	59

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН – ГРАФИК
распределения программного материала
для групп учебно - тренировочного этапа (5 год – 14-15 лет)

Таблица 20

Вид подготовки	Всего часов										
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI
Общая физическая подготовка	121	12	12	12	12	12	12	12	13	12	12
Специальная физическая подготовка	134	13	13	14	14	13	13	13	14	14	13
Техническая подготовка	175	17	17	18	18	17	18	18	18	17	17
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	168	16	17	17	17	17	17	17	17	17	16
Участие в соревнованиях (игры), инструкторская и судейская практики	74	7	7	7	8	8	8	8	7	7	7
Всего часов:	672	65	66	68	69	67	68	68	69	67	65

Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства

Техническая подготовка.

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

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема. Удары по прыгающему и летящему мячу. Резанные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полуполета. Выполнение ударов после остановки. Удары на точность. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением. Удары в движении. Удары на точность 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 места и с разбега. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, посылая мяч короткое и среднее расстояние. Удары по мячу головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением. Удары на силу и дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Остановка мяча стопой. Остановка подошвой и внутренней стороны стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад. Остановки с переводом в стороны. Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для наступательных действий. Остановка мяча головой.

Ведение мяча. Совершенствование ведения мяча. Ведение мяча внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой и левой ногой и поочередно по прямой по кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущих партеров; изменяя скорость, выполняя ускорение и рывки, не теряя контроль над мячом в течении 10 мин.

Обманные движения или финты. Совершенствование в финтах.

Обманные движения: «уход» выпадам. Финт «остановкой» мяча ногой. Обманное движение «ударом» по мячу ногой, головой. Обманные движения «остановкой» во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи партнером с пропуском мяча. Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением и учебных играх.

Отбор мяча. Совершенствование отбора мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде и подкате. Отбор в условиях игровых упражнений в учебных играх.

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

Техника игры вратаря. Совершенствование технических приемов. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставными шагами 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 с падением и без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону и 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. Отбивание ладонями и пальцами мячей. Отбивание кулаком. Перевод мяча через перекладину ладонями в прыжке. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность и на дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность. Уметь применять технику полевого игрока для обороны ворот.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные тактические действия. Овладение основными обязанностям игроков в соответствии с их местами в команде. Совершенствование тактических действий без мяча: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля; с мячом: ведение, обводка, удары, передачи и остановки мяча, в усложненной обстановке против активного соперника. Передача мяча на свободное место. Уметь выбрать, своевременно и целесообразно применять тот или иной технический приём в зависимости от игровой ситуации.

Групповые тактические взаимодействия. Совершенствование ранее изученных групповых взаимодействий. Уметь своевременно применять обводку, ложные движения с целью взаимодействия с партнёрами. Взаимодействие в звене с применением коротких и средних передач с места и в движении. Обучение оставлению мяча. Совершенствование тактических комбинаций: «стенка», «скрещивание», в треугольнике, в квадратах, атака со сменной и без смены места. Обучение и совершенствование начала и развития атак из «стандартных» положений. Совершенствование передач в начальной и завершающей стадии атаки. Тактика взаимодействия при подступах к штрафной площадке и в её пределах. Игровые упражнения с сопротивлением противника, с применением обводки, передачи и ударов по воротам. Игра в одно касание. Уметь менять фланг атаки путем точной и длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Совершенствование игровых и стандартных комбинаций.

Командные взаимодействия. Овладение тактикой быстрого нападения: переход от обороны к атаке способом быстрого нападения; осуществление прорыва обороны соперников до того, как они успеют усилить и организовать действия по нейтрализации атаки; завершение атаки, т. е. создание голевой ситуации и удар по воротам. Обучение позиционному нападению. Уметь взаимодействовать с партнерами при разном числе нападающих; внутри линий

и между линиями.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Совершенствование «закрывания», «перехват» и отбор мяча.

Групповые тактические действия. Совершенствовать правильный выбор позиции и страховки при организации противодействия атакующим действиям.

Создавать численное превосходство в обороне. Совершенствование взаимодействия при создании искусственного положения «вне игры».

Командные тактические действия. Организовывать оборону против быстрого и позиционного нападения с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Совершенствование быстрого перестроению от обороны к началу развития атаки.

Тактика вратаря. Совершенствование технических приемов. Правильное определение момента для выхода на ворота и отбор мяча; руководство игрой партнеров в обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

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

Инструкторская и судейская практика. Уметь организовать группу. Уметь объяснить и показать выполнение отдельных общеразвивающих упражнений и технических приёмов, простейших тактических комбинаций. Уметь разобрать упражнения для разминки и провести их самостоятельно. Судейство игр в процессе учебных занятий. Уметь провести тренировочное занятие.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития спортсмена, с момента спонтанного интереса до высших регулированных функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших достижений.

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося определенным видом спорта на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт избранного вида спорта»;
2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности;
3. Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности;
4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни;
5. Разработка и совершенствование содержания «психологической

настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания - как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

6. Подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана тренировочной деятельности последующий период – как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменов.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности юного спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств:

- нравственных;
- волевых;
- интеллектуальных в решении задач связанных с психологической готовностью спортсмена к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки юных спортсменов позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на спортсмена в решении задач формирования и совершенствования необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе достижения высоких спортивных результатов.

Воспитательная работа

Воспитательная работа с футболистами должна носить систематический и планомерный характер. Она тесным образом связана с тренировочным процессом и проводится повседневно на тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используются тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование и наказание.

В решении задач гуманитарно-духовного воспитания используются преимущественно методы убеждения и личного примера.

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о Великой Отечественной войне, встреч с воинами – ветеранами, посещения памятников – боевой славы.

Наиболее важным в формировании футболиста является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к тренировочной и соревновательной деятельности, а так же к общественно - полезному труду.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание футболиста.

Каждому тренеру необходимо фиксировать в журнале не только спортивные результаты своих воспитанников, но и их поведение во время соревнований, отмечать выявленные недостатки, настраивать спортсменов перед соревнованиями.

Тренер должен постоянно помнить, что комплексный подход к воспитанию футболиста предполагает изучение, учет и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту.

Планы применения восстановительных средств

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности не возможно без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

Физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при темп. 36 - 38 градусов. и продолжительностью 12 - 15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин;
- ванны хвойные, жемчужные, солевые;

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры. Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса.

Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

Планы антидопинговых мероприятий

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды.

Запрещенные вещества:

- стимуляторы;
- наркотики
- каннабиноиды;
- анаболические агенты;
- пептидные гормоны;
- бета-2 агонисты;
- вещества с антиэстрогенным действием;
- маскирующие вещества;
- глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы:

- улучшающие кислородтранспортные функции;

- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и в несоревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- *первое нарушение*: минимум – предупреждение, максимум – 1 год **дисквалификации**;
- *второе нарушение*: 2 года **дисквалификации**;
- *третье нарушение*: пожизненная **дисквалификация**.

Планы инструкторской и судейской практики

В спортивных школах должна проводиться подготовка спортсменов к работе в качестве инструктора – помощника тренера, а также к судейству соревнований. Для выполнения такой работы занимающиеся должны получить представление о соревнованиях в футболе, правилах игры, о структуре тренировочного занятия. Обо всем этом тренер рассказывает на предыдущих этапах подготовки.

Инструкторская и судейская практика в течение всего периода подготовки позволяет подготовить помощников, привлекая занимающихся к организации занятий и проведению соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

При организации инструкторской и судейской практики в первую очередь

определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в футбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации.

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения: Построить группу и подать основные команды в движении. Составить конспект и провести разминку в группе.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства школы по футболу.
2. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
3. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
4. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле в составе секретариата.
5. Судить игры в качестве судьи в поле.

В группах начальной подготовки с занимающимися проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия учащиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

В тренировочных группах спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства занимающиеся часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

Для подготовки инструктора и судьи высокого класса необходимо проводить систематические теоретические занятия, а также пополнять свой багаж знаний за счет самообразования.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки на все года:

1. Правила и принципы организации и судейства соревнований по футболу.
2. Основы планирования учебных занятий и составления конспектов.
3. Особенности организации занятий.

На этапе углубленной специализации для занимающихся необходимо организовать семинар по подготовке общественных тренеров и судей. По итогам семинара его участники сдают зачет по теории и практике.

Присвоение званий «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту 3,2,1 категории» оформляется приказом КФК и С.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ

Конкретизация критериев подготовки обучающихся на каждом этапе обучения, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта футбол.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

Требования к результатам реализации Программы на каждом из этапов обучения

Результатом реализации Программы являются:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта футбол;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта футбол.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта футбол;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Для обеспечения этапов обучения организации, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта футбол;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Виды контроля общей и специальной физической, спортивно - технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам обучения, сроки проведения контроля

Контроль является составной частью подготовки юных футболистов с мячом и одной из функций управления тренировочным процессом.

Объективная информация о состоянии юных футболистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки. В теории и практике спорта принято использовать следующие виды контроля: этапный, текущий, оперативный.

В практике детско-юношеского футбола должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Заключение о состоянии каждого занимающегося чрезвычайно важно для тренера, что позволяет ему более эффективно осуществлять тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

При зачислении и прохождении обучения на каждом этапе, следует учитывать влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта.

Для контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки используют комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых, силовых качеств, выносливости, ловкости, гибкости. Проводят испытания, как правило, в начале или в конце сезона, во время подготовительного или переходного периодов подготовки.

Контрольно-переводные нормативы для различных этапов подготовки

Система нормативов последовательно охватывает весь период подготовки в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа подготовки. Для этапа начальной подготовки, учебно – тренировочного и этапа спортивного совершенствования мастерства

выполнение нормативов является, кроме того, и важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап обучения. Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки является регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий. Нормативы для этапа начальной подготовки 3-го года являются приемными для зачисления на учебно – тренировочный этап.

Критериями оценки занимающихся на учебно - тренировочном этапе является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы. Зачисление на этап спортивного совершенствования мастерства происходит на конкурсной основе из числа занимающихся на тренировочном этапе не менее трех лет по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по спортивно-технической подготовке. Основными критериями оценки занимающихся в группах спортивного совершенствования является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы (таблица 23).

Выпускники ДЮСШ №4 сдают в обязательном порядке освоение теоретического раздела программы и контрольные испытания.

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления в группы
Этап начальной подготовки**

Таблица 22

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	девочки
Скорость	Бег на 30 м старта со (не более 6,6 с)	Бег на 30 м со старта (не более 6,9 с)
	Бег на 60 м старта со (не более 11,8 с)	Бег на 60 м со старта (не более 12,0 с)
	Челночный бег 3x10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3x10 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 (без учета времени)	Бег на 1000 м (без учета времени)

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Таблица 23

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	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)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Этап совершенствования спортивного мастерства

Таблица 24

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	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 мене 2 м 10 см)	Прыжок в длину с места (не мене 1 м 90 см)
	Тройной прыжок (не менее 6 м 60 см)	Тройной прыжок (не менее 6 м 20 см)
	Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 18 см)	Прыжок в высоту без взмаха 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 программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Второй спортивный разряд	

Комплексы контрольных упражнений

Первая атлетическая программа для футболистов (нападающие и защитники задней линии). 3 дня в неделю (понедельник, среда, пятница):

1. Стретчинг и разминочные упражнения;
2. Жим штанги, лежа на горизонтальной скамье, - 2/8;
3. Жим штанги из-за головы сидя - 3/3-8;
4. Тяга штанги узким хватом к подбородку стоя - 3/8;
5. Подъем плеч со штангой в опущенных руках - 3/12;
6. Выпрямление рук в локтях со штангой стоя - 3/8;
7. Тяга штанги к животу в наклоне - 3/6;
8. Сгибание рук со штангой стоя - 3/8;
9. Приседание со штангой на спине - 4/6-8;
10. Выпрямление ног на тренажере сидя – 3/12;
11. Сгибание ног на тренажере лежа - 2/12;
12. Подъем на носки со штангой на спине - 3/12;
13. Становая тяга штанги - 4/6-8;
14. Подъем туловища из положения лежа на наклонной скамье - 2/30;
15. Упражнения на гибкость и успокаивающие упражнения.

Вторая атлетическая программа для футболистов (нападающие и защитники задней линии). Защитники: 3 дня в неделю упражнения на развитие верхней части тела, 2 дня на развитие нижней части - система деления тренировки. Нападающие: 2 дня в неделю упражнения на развитие верхней части тела, 2 дня в неделю на развитие нижней части - система деления тренировки.

Верхняя часть тела:

1. Разминочные упражнения и стретчинг;
2. Жим штанги, лежа на горизонтальной скамье - 2x8 (разминка), 4x6 (1-й день - понедельник), 4/10 (2-й день - среда), 5/5 (3-й день - пятница);
3. Тяга штанги к животу в наклоне - 3/8-10;

4. Выпрямление рук в локтях со штангой стоя - 3/8;
5. Жим штанги из-за головы сидя - 4/15;
6. Подъем рук с гантелями через стороны стоя - 3/10;
7. Сгибание рук со штангой стоя - 3/8;
8. Опускание согнутых рук со штангой за голову лежа («пуловер») - 3/8;
9. Подъем туловища на наклонной скамье из положения лежа - 3/30;
10. Стретчинг и успокаивающие упражнения.

Нижняя часть тела:

1. Разминочные упражнения и стретчинг;
2. Приседание со штангой на спине - 2/6 (разминка), 4/6 (1-й день - вторник), 4/10 (2-й день - четверг);
3. Становая тяга штанги - 3/10;

4. Выпрямление ног на тренажере сидя - 3/12;
5. Сгибание ног на тренажере лежа - 3/12;
6. Подъем туловища на наклонной скамье из положения лёжа - 3/30;
7. Подъем плеч со штангой в опущенных руках - 3/12.
8. Стретчинг и успокаивающие упражнения.

Примечание: упражнение «б» на каждом втором занятии заменяйте упражнением «подъем штанги на грудь с пола - 4/5».

Атлетизм для футболистов в соревновательном периоде:

Разминочные упражнения и стретчинг;

1. Жим штанги, лежа на горизонтальной скамье - 3/8;
2. Приседание со штангой на спине - 1/8 (разминка); 3/8;
3. Тяга штанги узким хватом к подбородку стоя - 3/10;
4. Подъем плеч со штангой в опущенных руках - 3/10;
5. Подъем туловища на наклонной скамье из положения лёжа - 3/20;
6. Стретчинг и успокаивающие упражнения.

Комплекс 1

1. Построение в одну шеренгу. Походный строй в колонне по два.
2. Ходьба с круговыми движениями рук: одна — вверх, другая — вниз-назад. Ходьба с выпадами в полуприседе, руки на пояс. Бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, обычный бег 300 м.
3. Общеразвивающие упражнения со штангой:
 - I. И. п. — ноги врозь, штанга хватом снизу на уровне бедер. 1. Согнуть руки в локтях, штанга на грудь. 2. И. п. II. и. п. — то же. 1. Согнуть руки в локтях, штанга на грудь. 2. Выпрямить руки вверх. 3. Согнуть руки, штанга на грудь.
 4. И. п. III. И. п. — ноги врозь, штанга за головой, локти сведены. 1. Выпрямить руки. 2. Согнуть — и. п. IV. И. п. — ноги врозь, штанга хватом за концы на плечах. 1. Наклониться вперед (спина прогнута). 2. Выпрямиться — и. п. V. И. п. — то же. 1. Повернуть корпус налево. 2. И. п. То же, в другую сторону. VI. И.п. — о. е., штанга на плечах. 1. Выпад левой ногой в сторону. 2—3. Пружинящие наклоны влево. 4. И. п. То же, в другую сторону. VII. И. п.

— то же. 1. Присесть, ноги на полную ступню. 2. Выпрямиться. 3. Подняться на носки 4. И. п. VIII, И. п. — лежа на спине, взяться прямыми руками за гриф штанги. 1. Поднять ноги под углом 45°. 2—3. Круг ногами влево. 4. И. п. То же, в другую сторону. IX. И. п. — то же. 1. Поднять штангу и опустить на бедра. 2. И. п. X. И. и. — лежа на спине, штанга на груди. 1. Выпрямить руки вверх, поднять штангу. 2. Согнуть руки — и. п. XI. И. п. — о. е., штанга на плечах. 1. Выпад левой вперед. 2—3. Прыжком смена ног.

Комплекс 2

1. Построение в одну шеренгу. Перестроение из колонны по одному в колоннупо два и обратно.
2. Ходьба с движением прямых рук попеременно вверх и вниз, ходьба с выбрасыванием прямых ног вперед — в сторону. Прыжкообразный бег с ноги на ногу, отталкиваясь вперед-вверх, бег под уклон с максимальной частотой и нарастающей скоростью, медленный бег.
3. Полоса препятствий: старт лежа, бег 20 м, преодоление рва 2,5 м, бег по бревну, преодоление забора высотой 1,5 м с опорой на грудь, бег по лабиринту длиной 6 м, шириной 2 м, высотой 1,1 м, ширина прохода 0,5 м, количество проходов 10, прыжок через ров шириной 1,5 м, бег 60 м в обратном направлении. После прохождения полосы препятствий занимающиеся выполняют упражнения на расслабление: 1. Лежа на спине, ноги согнуть, колени с максимальным усилием свести. Расслабить мышцы, свободно развести колени. 2. Наклонившись вперед, максимально отвести руки назад, пальцы сжать в кулаки. Расслабить руки так, чтобы, падая, они совершали маятникообразные движения.

Комплекс 3

1. Построение в одну шеренгу. Перестроение из колонны по одному в колоннупо два и обратно.
2. Ходьба на носках, пятках, выпадами в полуприседе. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой рук о стенку (выполнять в среднем и быстром темпе сериями по 10—20 с). Бег с высоким подниманием бедра и

последующим выбрасыванием голени — 40 м, медленный бег — 50 м, бег в среднем темпе — 200 м.

3. Общеразвивающие упражнения: по методу круговой тренировки.

Комплекс 4

1. Построение в одну шеренгу. Походный строй в колонне по два.

2. Ходьба на внутренней и внешней сторонах стопы с изменением, темпа движения. Бег с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад с поочередным касанием пятками ягодиц. Медленный бег 200 м, ходьба с энергичными маховыми движениями рук.

3. Упражнения по специальной физической подготовке — по методу круговой тренировки: I. Занимающиеся встают в 30 м от стенки, обводят 5 стоек, расположенных через 5 м, с 10-метровой отметки наносят удар в стенку, подхватывают отскочивший мяч и возвращаются на исходную позицию. II. Держание мяча в воздухе серединой лба. III. Три игрока встают треугольником и бросают мяч друг - другу из-за головы, все время меняя расстояние. IV. Три игрока встают треугольником и упражняются в передачах мяча внутренней стороной стопы и остановках мяча одноименным способом. V. Два игрока занимают позицию в 10 м друг от друга. Один вбрасывает мяч партнеру так, чтобы тот смог остановить его после финта туловищем на лету серединой подъема. Затем игроки меняются ролями. VI. На ограниченном участке поля проводится игровое упражнение 2:1, двое занимающихся передают мяч друг другу, выполняя не более двух касаний мяча подряд, третий пытается овладеть мячом. Когда ему это удастся, он меняется ролями с одним из играющих.

Тесты для вратарей

Для отбора юных футболистов-вратарей используются тесты как специфического характера, так и те, что несут информацию о степени разносторонности их подготовленности.

Тест 1. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30–40 см), выпрямляя ноги перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.

Тест 2. Из упора присев, руки несколько впереди – тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекатиться назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев.

Тест 3. Из упора присев, опираясь головой (верхней частью лба) впереди рук, образуя равносторонний треугольник, толчком – стойка на голове согнув ноги, с последующим выпрямлением туловища до прямого вертикального положения.

Тест 4. Из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекат назад. В конце переката, коснувшись пола лопатками, опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить.

Методы и организации медико-биологического обследования

Основными задачами МБО являются:

- контроль состояния здоровья юных футболистов;
- оказание экстренной медицинской помощи при возникновении ситуаций, угрожающих жизни;
- предупреждение травм и их рецидивов, профилактика травматизма, лечение травм опорно-двигательного аппарата и восстановление после них с помощью средств и методов, разрешенных в педиатрической практике;
- диспансеризация спортсменов в соответствии с утвержденными методическими рекомендациями;
- медицинское сопровождение тренировочного процесса и соревновательной деятельности;
- борьба с применением допинга в футболе.

МБО осуществляют силами медицинского персонала школы и привлекаемых в нужных случаях специалистов. Необходимо 2 раза в год обеспечить углубленное медицинское обследование всех занимающихся спортивной школы.

Обязательный минимум, позволяющий качественно оказывать медицинскую помощь, включает в себя оборудование для оказания экстренной медицинской помощи: аппарат ЭКГ, портативный аппарат для искусственной вентиляции легких, термометр, тонометр, стетоскоп, компрессионный ингалятор, кровоостанавливающий жгут, пневматические шины, костыли, носилки, дефибриллятор, жесткий шейный корсет, ротовой воздуховод, набор для внутривенных инъекций, стерильный шовный набор, стойку, систему для переливания, канюли различных диаметров, солевые растворы (не менее 4-х литров), ВИЧ-укладку.

В стандартное оснащение должны также входить: ростомер, весы, сантиметровая лента, калиперометр, холодильник, автоклав для

дезинфекции инструментов.

В целях предупреждения нарушений здоровья у спортсменов спортивных школ по футболу рекомендуется предусматривать:

- диспансерное обследование в районных специализированных центрах спортивной медицины (имеющих лицензию на работу по детской спортивной медицине) не менее 2 раз в течение тренировочного года;
- регулярные врачебно-педагогические наблюдения за реакцией и переносимостью тренировок юными футболистами, адаптацией организма спортсменов на объем и интенсивность физических нагрузок в соответствии с биологическим возрастом;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, а также после перенесенных травм и заболеваний юных футболистов;
- контроль использования спортсменами фармакологических средств.

Официально принятые требования к правильно заполненной справке-допуску:

- справка выдается или только на тренировки, или только на соревнование с указанием даты его проведения;
- справка действительна только для предоставления по указанному виду спорта;
- справка действительна только в течение указанного в ней срока;
- справка должна содержать 2 (две) печати: круглую личную печать врача и треугольную печать учреждения (справка-допуск к соревнованиям, проходящим за пределами места проживания футболиста, дополнительно заверяется круглой печатью учреждения);

Современная справка центра спортивной медицины как консультативно-диагностического учреждения с многолетним диспансерным наблюдением футболиста, на наш взгляд, должна содержать дополнительную информацию:

— об официальном применении (или неприменении) с лечебными целями фармпрепаратов, субстанций и методов, запрещенных антидопинговыми правилами в спорте,

— о временных ограничениях или отстранении на период реабилитации и т.д. по состоянию здоровья с прохождением курса лечения (оперативное лечение в плановом порядке тонзиллита, синусита, санации полости рта и т.д.);

— о прохождении дополнительного обследования (у специалистов с использованием высокотехнологичных медицинских программ, например у кардиолога, ортопеда-травматолога, эндокринолога, ЛОРа, окулиста, стоматолога-ортопеда, невропатолога и т.д.).

IV . ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Акимов, А.М. Игра футбольного вратаря. М.ЮФ и С ,1978.
2. Андреев, С.Н. Футбол в школе. – М.: ФиС, 1986. – 222 с.
3. Годик, М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. – М.: Граница, 2008. – 272 с.
4. Годик, М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх.
– М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
4. Котенко ,Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов
// Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007. – С. 10–12.
5. Кузнецов, А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8–10 лет) – 111 с.; 2 этап (11–12 лет) – 204 с.; 3 этап (13– 15 лет) – 310 с.; 4 этап – 165 с.].
6. Тунис, Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.
7. Лапшин, О.Б. Теория и методика подготовки юных футболи-стов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.
8. Bishops / Gerards. Junior Soccer. A manual for coaches. Meyer&Meyer Sport. – 2003. – 162 p.
9. Приказ Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 года № 147 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол».
11. <http://www.sports.ru>
12. <http://www.sovsport.ru>
13. <http://www.penalty.ru>
- 14.<http://www.championnat.ru>
15. <http://www.olympsport.org>

16. <http://www.arbiter.ru>
17. Обучающая программа по футболу «Футбольная академия АЯКСА»
1,2,3,4часть , 2011 г.»
18. Мультимедийное издание «Школа футбола с Сергеем Овчинниковым
», 2010г.

