

РАССМОТРЕНО:  
На заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от « 27 » августа 2019 г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУДО «ДЮСШ №12»  
А.П. Степанов  
Приказ от 02.09.2019 г.

## Вид спорта «футбол»

**Муниципальное бюджетное учреждение  
«Спортивная школа №12»  
департамента по физической культуре и спорту  
администрации г. Липецка**

## «Программа спортивной подготовки по футболу»

Программа разработана на основе приказа Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018г. №34 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол»

**Срок реализации программы – 8 лет**

Программу разработали в 2019 году:

Директор – Степанов Александр Петрович

Заместитель директора – Шамаев Денис Викторович

Инструктор-методист – Пронина Анна Михайловна

Липецк – 2019

## СОДЕРЖАНИЕ

|            |  |           |
|------------|--|-----------|
| <b>1.</b>  | <b>Пояснительная записка .....</b>   | <b>3</b>  |
| <b>2.</b>  | <b>Нормативная часть .....</b>   | <b>5</b>  |
| <b>3.</b>  | <b>Методическая часть .....</b>  | <b>15</b> |
|            | Организационно-методические указания, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований..... | 15        |
|            | – этап начальной подготовки .....  | 17        |
|            | – тренировочный этап .....   | 19        |
|            | Программный материал .....   | 21        |
|            | Теоретическая подготовка .....   | 21        |
|            | Физическая подготовка .....  | 24        |
|            | Общая физическая подготовка .....  | 24        |
|            | Специальная физическая подготовка .....  | 25        |
|            | Техническая и тактическая подготовка .....   | 26        |
|            | Интегральная подготовка .....  | 29        |
|            | Методика подготовки юных вратарей.....   | 34        |
|            | Воспитательная работа .....  | 38        |
|            | Психологическая подготовка .....   | 39        |
|            | Тренировочный и медико-биологический контроль .....  | 41        |
|            | Восстановительные мероприятия .....  | 42        |
|            | Антидопинговые мероприятия.....  | 42        |
|            | Инструкторская и судейская практика .....  | 44        |
| <b>4.</b>  | <b>Система контроля и зачетные требования.....</b>   | <b>44</b> |
| <b>5.</b>  | <b>Перечень информационного обеспечения .....</b>  | <b>49</b> |
| <b>6.</b>  | <b>Календарный план физкультурно-спортивных мероприятий .....</b>  | <b>50</b> |
| Приложения |  |           |

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки «Футбол» (далее – ПСП) – программа поэтапной подготовки физических лиц по футболу, определяющая основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая муниципальным бюджетным учреждением «Спортивная школа №12» (далее — учреждение) на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол (далее – ФССП), утвержденного приказом Минспорта России от 19 января 2018 года № 34.

В ПСП обоснованы следующие положения:

1. Тренеры готовят детей к футболу, в который они будут играть в профессиональных командах через 10-15 лет. Поэтому необходимо предвидеть, каким будет этот вид спорта в будущем, и готовить детей в соответствии с требованиями «футбола будущего». Элементам такой «игры будущего» нужно начинать учить с детства.

Основываясь на динамике развития игры в последние десятилетия, можно полагать, что футбол станет более скоростно-силовым:

— в нем увеличится число игровых эпизодов, в которых футболисты будут принимать мяч в условиях жесткого сопротивления соперника;

— уменьшится время на принятие решений;

— возрастет эффективность групповых действий в каждом игровом эпизоде и одновременно эффективность индивидуальной игры в штрафных площадках соперников;

— станут намного более трудными действия игроков в начальной фазе атаки, так как повысится число попыток отобрать мяч именно в этой фазе;

— скоростная техника будет основным фактором решения игровых задач, особенно задач завершения атаки ударом по воротам.

Все это приведет к тому, что повысится значение скоростной техники и специальной физической подготовленности игроков, особенно таких специальных качеств, как быстрота реагирования и принятия решений в условиях дефицита времени, быстрота передвижения по полю, взрывная сила, координация движений. Развивать эти качества и способности нужно с детского и юношеского возраста.

2. Футбол — командная игра, но на начальных этапах многолетней подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное обучение технике игровых действий и развитие координационных способностей юных футболистов. В футболе будущего особенно востребованными окажутся игроки, индивидуальное техническое мастерство которых позволит им эффективно контролировать мяч в насыщенных соперниками зонах поля.

Футбол — это игра со своими законами и правилами. Кроме того, в футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, свойственные всем видам спорта. И поэтому тренировочный процесс должен быть построен на основе этих закономерностей и принципов. Например, закономерности освоения техники игровых приемов. Одна из них заключается в том, что в основе эффективной техники лежит хорошая внутримышечная и межмышечная координация. Такая координация развивается и совершенствуется при многократном повторении одного и того же технического приема вначале в стандартных, а потом и в самых разнообразных условиях.

В дворовых условиях старого футбола этот закон действовал неотвратимо: за несколько часов игры в течение дня с разными соперниками спортсмен сотни раз повторял основные технические элементы футбола: прием и передачи мяча, обводку соперников, удары с разных дистанций по воротам. Не было больших перерывов между действиями, и в процессе ежедневных игр мышцы спортсмена «учились» координировать эти действия.

Слово «учились» применительно к мышцам означает следующее: при каждом повторении какого-либо игрового приема (например, остановки мяча бедром) в нервно-мышечной системе спортсмена формируется его образ. Он представляет собой систему команд из центральной нервной системы и ответы мышц на эти команды (ответы — это напряжение и расслабление мышц в нужные моменты движения). И чем больше число этих повторений, тем прочнее образ. Если перерывы между повторениями большие, то образ, или «нервно-мышечная память», разрушается, и техника игровых приемов оказывается нестабильной, мало эффективной. Поэтому хорошую черту дворового футбола — многократное повторение игровых приемов — необходимо воспроизвести в организованных условиях учреждения.

3. Освоение технических приемов в учреждении — сродни обучению грамоте в общеобразовательной школе. Прежде чем написать сочинение на заданную тему, нужно вначале научиться писать буквы, затем — складывать эти буквы в слова, потом из слов формировать предложения. И наконец, так сочетать эти предложения, чтобы получились рассказ, сочинение.

Такая же ситуация в футболе: прежде чем хорошо играть, нужно освоить технические приемы, научиться соединять разные приемы в связки и комбинации, необходимые для решения задач каждого игрового эпизода. И наконец, рассматривать игру как набор игровых эпизодов в соответствии со стратегией, предложенной тренером.

4. Тренер должен понимать, что мальчик (девочка) — это не уменьшенная копия мужчины (женщины). У детей есть своя специфическая психология, особый род взаимоотношений с партнерами, особенности протекания физиологических и биохимических процессов. Именно поэтому тренировки юных футболистов не должны быть уменьшенными копиями тренировок взрослых спортсменов.

Многолетняя подготовка в учреждении начинается в восьмилетнем возрасте и продолжается, как минимум, до восемнадцати лет. ФССП по виду спорта футбол утвердил общие требования к содержанию этапов многолетней подготовки спортсменов. Этот срок распадается на два этапа, в каждом из которых задачи и требования имеют свои особенности (таблица №1).

*Таблица 1*

**Общая схема реализации системы многолетней подготовки юных футболистов**

| № п/п | Этапы спортивной подготовки                   | Продолжительность этапов (в годах) | Основная задача этапа  | Требования по спортивной подготовленности   |
|-------|---|------------------------------------|--|---|
| 1     | Этап начальной подготовки                     | 3                                  | Базовая подготовка и определение избранного вида спорта для дальнейшей специализации | 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 дальнейшей специализации.  |
| 2     | Тренировочный этап                            | 5                                  | Специализация и углубленная тренировка в футболе                                     | 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.   |
| 3     | Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений                    | Совершенствование физической, технической и тактической подготовленности             | Повышение функциональных возможностей организма, совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки, стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях, поддержание высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья |

В ПСП используются следующие термины, определения, обозначения и сокращения:

**Футбол** – олимпийский вид спорта; предусматривает противоборство двух спортивных команд, играющих специальным мячом на размеченной площади стадиона, или спортивного зала соответствующих размеров.

**Футболист** – спортсмен, систематически занимающийся футболом, воспитывающий волевые качества и совершенствующий свое техническое мастерство, активно выступающий в спортивных соревнованиях по футболу.

**Спортивная подготовка** – многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс воспитания, обучения и тренировки соответственно индивидуальным особенностям футболистов и требованиям командных действий, в условиях педагогического руководства и контроля, научного, медико-биологического и материально-технического обеспечения.

**Общая физическая подготовка (ОФП)** – та часть процесса спортивной подготовки, которая направлена на совершенствование физических (двигательных) качеств, обеспечивающих эффективную технику и тактику игры.

**Физическая подготовленность** – совокупность количественных и качественных показателей, характеризующих способности к проявлению тех или иных физических (двигательных) качеств.

**Тактическая подготовка (ТакП)** – та часть процесса спортивной подготовки, которая обеспечивает объем, разносторонность и эффективность игровых действий футболистов.

**Техническая подготовка (ТехП)** – та часть процесса спортивной подготовки, которая преимущественно направлена на овладение техникой футбола и совершенствования в ней. Включает также и овладение техникой всех тех обще развивающих и специальных упражнений, которые используются в тренировках футболистов.

**Спортивный резерв** – лица, проходящие спортивную подготовку в целях включения их в состав спортивных сборных команд Краснодарского края, в том числе сборных команд Российской Федерации по футболу.

**Официальные физкультурные и спортивные мероприятия** – физкультурные мероприятия, спортивные соревнования по футболу, включенные в календарные планы: Федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта; органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта; органов местного самоуправления в области физической культуры и спорта; физкультурно-спортивных организаций, имеющих право присваивать спортивные разряды и тренировочные мероприятия (сборы) по подготовке к ним.

**Правила спортивных соревнований по футболу** – официальный документ, регламентирующий условия и порядок проведения спортивных соревнований по футболу, права и обязанности участников, их секундантов, судей, тренеров и членов персонала. Разрабатываются высшими международными спортивными организациями.

**Положение о соревнованиях по футболу** – основной документ, определяющий условия и порядок организации и проведения соревнований по футболу: цели и задачи соревнования; организацию и руководство; место и сроки проведения; условия допуска участников и команд; характер соревнований и принцип определения спортивных результатов; судейство соревнований; награждение победителей; порядок и сроки подачи заявок. К Положению о соревнованиях могут быть приложены: точный или ориентировочный календарь соревнований; указания о времени и месте работы оргкомитета, мандатной и медицинской комиссий.

**Спортивные разряды и звания по футболу** – присваиваются спортсменам, выполнившим установленные нормы и требования на официальных спортивных соревнованиях. Спортивные разряды и звания присваиваются в установленном порядке в соответствии с действующей Единой Всероссийской спортивной классификацией (далее — ЕВСК).

**Зачетная классификационная книжка спортсмена** – документ установленного образца, в котором отражаются установленным порядком: сдача нормативов и присвоение спортивного разряда, участие в соревнованиях, разрешение врача на участие в соревнованиях, награждения и взыскания, общественная работа, отметки о переходе в другой коллектив.

**Спортивный паспорт** – документ единого образца, удостоверяющий спортивную принадлежность и спортивную квалификацию спортсмена.

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Организация спортивной подготовки в учреждении осуществляется в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Спортивная подготовка — тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного

мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется согласно муниципальному заданию на оказание муниципальных услуг по спортивной подготовке, находящихся в ведении департамента по физической культуре и спорта администрации г. Липецка».

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

**Таблица 2**

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

| <i>Этапы спортивной подготовки</i>                     | <i>Продолжительность этапов (в годах)</i> | <i>Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)</i> | <i>Минимальная наполняемость групп (человек)</i> | <i>Максимальная наполняемость групп</i> |
|--|---|--|--|---|
| <i>Этап начальной подготовки</i>                       | <i>3</i>                                  | <i>9</i>   | <i>14-16</i>                                     | <i>20</i>                               |
| <i>Тренировочный этап (этап спортивной подготовки)</i> | <i>5</i>                                  | <i>12</i>  | <i>12-14</i>                                     | <i>16</i>                               |
| <i>Этап совершенствования спортивного мастерства</i>   | <i>Без ограничений</i>                    | <i>16</i>  | <i>2</i>   | <i>6</i>                                |

С учетом специфики футбола определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) в учреждении осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития занимающихся;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья юных футболистов.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки учреждение использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных футболистов для комплектования групп спортивной подготовки;
- просмотр и отбор перспективных юных футболистов на тренировочных мероприятиях (сборах) и соревнованиях.

Правила приема поступающих в учреждение для освоения ПСП, а также порядок формирования групп спортивной подготовки осуществляется в соответствии с локальным актом учреждения, разработанным в соответствии с методическими рекомендациями по применению Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, осуществляющие спортивную подготовку (приказ министерства физической культуры и спорта РФ от 11.04.2014 года № 582).

Принадлежность лица к учреждению определяется при наличии приказа о его зачислении в учреждение для прохождения спортивной подготовки на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке.

*Спортсмен имеет право на:*

— освоение ПСП в объеме, установленном учреждением в соответствии с требованиями ФССП;

— пользование объектами спорта учреждения, необходимое медицинское обеспечение, материально-техническое обеспечение, в том числе обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий;

— осуществление иных прав в соответствии с законодательством о физической культуре и спорте, учредительными документами и локальными нормативными актами учреждения, договором оказания услуг по спортивной подготовке.

*Спортсмен обязан:*

— исполнять обязанности, возложенные на него локальными нормативными актами учреждения и (или) договором оказания услуг по спортивной подготовке;

— принимать участие только в спортивных мероприятиях, в том числе в спортивных соревнованиях, предусмотренных реализуемой ПСП (за исключением участия в спортивных мероприятиях спортивных сборных команд Российской Федерации или участия в спортивных мероприятиях по виду или видам спорта, определенных трудовым договором спортсмена, проходящего спортивную подготовку);

— выполнять указания тренеров учреждения, соблюдать установленный им спортивный режим, выполнять в полном объеме мероприятия, предусмотренные ПСП и планами подготовки к спортивным соревнованиям, своевременно проходить медицинские осмотры, предусмотренные в соответствии с настоящим Федеральным законом, выполнять по согласованию с тренерами указания врача;

— бережно относиться к имуществу учреждения;

— незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам учреждения, либо своему тренеру, тренерам о возникновении при прохождении спортивной подготовки ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью этого лица либо жизни или здоровью иных лиц, в том числе о неисправностях используемого оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка при прохождении спортивной подготовки;

— исполнять иные обязанности в соответствии с законодательством о физической культуре и спорте, учредительными документами и локальными нормативными актами учреждения, договором оказания услуг по спортивной подготовке.

Спортсменам, не выполнившим предъявляемые ПСП требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные группы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 3-4 года, а высших достижений – через 4-6 лет специализированной подготовки. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов спортсменов в первые 2-3 года специализированной подготовки.

Основная цель многолетнего тренировочного процесса в учреждении — подготовить высококвалифицированных футболистов, способных в составе сборной школы бороться за самые высокие места на городских, областных и региональных соревнованиях.

Система подготовки спортивного резерва в учреждении должна основываться на следующих положениях:

1. Целевая направленность подготовки юных футболистов на достижение в будущем высокого спортивного мастерства.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

При планировании тренировочных нагрузок 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. 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 сборной команде учреждения. 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.

**Таблица 3**

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

| Этапный норматив                  | Этапы и годы спортивной подготовки |            |  |                |   |
|-----------------------------------|------------------------------------|------------|--|----------------|---|
|                                   | этап начальной подготовки          |            | тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|                                   | до года                            | свыше года | до двух лет  | свыше двух лет |   |
| Количество часов в неделю         | 6                                  | 7          | 9  | 12             | 14  |
| Количество тренировок в неделю    | 4                                  | 5          | 6  | 7              | 12  |
| Общее количество часов в год      | 312                                | 364        | 468  | 624            | 728   |
| Общее количество тренировок в год | 156-208                            | 182-260    | 234-312  | 312-364        | 364-624                                       |

Во время очередного трудового отпуска тренера (продолжительность – 4 недели) спортсменам предлагается прохождение тренировочного процесса по специально разработанным планам тренировочных занятий по футболу в промежуточный период — 36 календарных дней.

Многолетняя подготовка разделена на виды спортивной подготовки в зависимости от реального тренировочного эффекта каждого упражнения. Проведенные ранее исследования



показывают, что тренировочные эффекты подавляющего большинства футбольных упражнений многосторонние. В таблице 4 показано соотношение этих видов по этапам и годам в процентах.

Таблица 4

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по футболу**

| Этап совершенствования                                       | Этапы и годы спортивной подготовки |            |  |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|--|------------------------------------|------------|--|----------------|---|
|  | этап начальной подготовки          |            | тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                |   |
|  | 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  |

Например, при выполнении любого игрового упражнения одновременно совершенствуются: *техника футбола* (футболисты многократно применяют ведения мяча, отборы, перехваты, передачи мяча, финты (обманные движения) и т.п.); *тактика футбола* (футболисты применяют такие индивидуальные и групповые тактические действия, как скрещивание, создание численного преимущества, игра в «стенку», пропуск мяча 3-му игроку и т.п.); *специальная физическая подготовленность* (при его выполнении активизируются аэробные и анаэробные механизмы энергообеспечения в рамках техники и тактики футбола; средняя ЧСС повышается до 170-200 уд/мин, концентрация молочной кислоты увеличивается в отдельные моменты до 12 м и т.д.); *психологическая подготовленность* (на занятиях в специализированных тренировочных упражнениях много единоборств, нужно преодолевать утомление и т.п.).

Видно, что специализированные упражнения, как и все другие футбольные упражнения, имеют многостороннюю направленность, и поэтому их нужно рассматривать как средства *интегральной подготовки*. К средствам «чисто» технической или тактической подготовки при таком подходе можно отнести специальные упражнения с мячом, которые выполняют с низкой интенсивностью. Например, такие упражнения, как перекатывание мяча подошвой или ведение мяча в шаге и т.п. ЧСС при их выполнении повышается незначительно, тактических задач решать не нужно. Такие упражнения можно отнести к средствам технической подготовки.

В основе управления тренировочным процессом лежит правильное изменение соотношения этих четырех групп упражнений и объемов нагрузки в них на разных этапах многолетней подготовки, в разных циклах. Правильным оно может быть в том случае, если критерии распределения упражнений на группы будут обоснованы. В соответствии с логикой таблицы 4 на каждом последующем этапе многолетней подготовки происходит постепенное повышение объема футбольных упражнений, в которых совершенствуется специальная подготовленность юных футболистов. В рамках этапа начальной подготовки футбольные упражнения составляют 65% общего объема тренировочных средств, из которых 40% — элементарные (подводящие, подготовительные и т.п.). На этапе совершенствования спортивного мастерства объем футбольных упражнений равен 55%, но только 15% из них — элементарные, остальные 40% — это реальный футбол с решением игровых задач в условиях, моделирующих игру.

Для участия в спортивных соревнованиях учреждение утверждает для занимающихся следующие требования: 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 ЕВСК и правилам вида спорта футбол; выполнение плана спортивной подготовки; прохождение предварительного соревновательного отбора; наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. Спортсмен направляется учреждением на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в ПСП плане физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Таблица 5

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта футбол**

| Виды соревнований<br>(игр) | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                    |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|----------------------------|------------------------------------|------------|--------------------|----------------|---|
|                            | этап начальной подготовки          |            | тренировочный этап |                |   |
|                            | до года                            | свыше года | до двух лет        | свыше двух лет |   |
| <i>Контрольные</i>         | 1                                  | 1          | 1                  | 2              | 2   |
| <i>Отборочные</i>          | -                                  | -          | 1                  | 2              | 1   |
| <i>Основные</i>            | 1                                  | 1          | 2                  | 2              | 2   |
| <i>Всего игр</i>           | 22                                 | 22         | 28                 | 28             | 32  |

Таблица 6

**Формы детско-юношеских соревнований по футболу**

| Возраст (лет) | Продолжительность игры | Поле      | Ворота | Мяч | Составы       | Замены        | Кол-во игр                              | Примечание               |                        |
|---------------|------------------------|-----------|--------|-----|---------------|---------------|---|--------------------------|------------------------|
| 8 лет         | 2x15' + 10' перерыв    | 30x18 м   | 1x1    | 4   | 5x5 + вратарь | Не ограничены | Товарищеские игры и турниры однодневков | 20 игроков, без офсайдов |                        |
| 9 лет         | 2x20' + 10' перерыв    | 40x20 м   | 3x2    | 4   | 6x6 + вратарь |               |   | 2 состава, без офсайда   |                        |
| 10 лет        | 2x20' + 10' перерыв    | 60x40 м   | 3x2    | 4   | 7x7 + вратарь |               |   | 2 состава, без офсайда   |                        |
| 11 лет        | 2x25' + 10' перерыв    | 65x45 м   | 5x2    | 4   | 8x8 + вратарь |               |   | До 20 офиц. игр          | 2 состава, с офсайдами |
| 12 лет        | 2x30' + 10' перерыв    | 65x45 м   | 5x2    | 5   | 8x8 + вратарь |               |   | До 20 офиц. игр          | 2 состава, с офсайдами |
| 13 лет        | 2x30' + 10' перерыв    | Стандарт. | Станд. | 5   | 11x11         | 7 игроков     | До 30 офиц. игр                         | Состав, с офсайдами      |                        |
| 14 лет        | 2x35' + 10' перерыв    | Стандарт. | Станд. | 5   | 11x11         |               | До 30 офиц. игр                         | Состав, с офсайдами      |                        |
| 15 лет        | 2x40' + 10' перерыв    | Стандарт. | Станд. | 5   | 11x11         |               | До 30 офиц. игр                         | Состав, с офсайдами      |                        |
| 16 лет        | 2x40' + 15' перерыв    | Стандарт. | Станд. | 5   | 11x11         |               | До 40 офиц. игр                         | Состав, с офсайдами      |                        |
| 17 лет        | 2x40' + 15' перерыв    | Стандарт. | Станд. | 5   | 11x11         |               | До 40 офиц. игр                         | Состав, с офсайдами      |                        |
| 18 лет        | 2x45' + 15' перерыв    | Стандарт. | Станд. | 5   | 11x11         |               | До 45 офиц. игр                         | Состав, с офсайдами      |                        |
| Молодёжные    | 2x40' + 15' перерыв    | Стандарт. | Станд. | 5   | 11x11         |               | До 45 офиц. игр                         | Состав, с офсайдами      |                        |

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) занимающихся, организуются тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица 7).

## Перечень тренировочных сборов

| № п/п | Вид тренировочных сборов  | Оптимальное число участников сбора                 |                           | Продолжительность                             |
|-------|---|--|---------------------------|---|
|       |   | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | этап начальной подготовки |   |
| 1.    | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ | 14   | -                         | определяется организацией, осуществляющей СП  |
| 2.    | Тренировочные сборы в каникулярный период                                 | 14   | -                         | до 21 дня подряд и не более двух сборов в год |

**Материально-техническая база и инфраструктура учреждения** должна соответствовать следующим требованиям:

- наличие футбольного поля;
- наличие игрового зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (таблица 8);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 9);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Таблица 8

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки**

| № п/п   | Наименование  | Единица измерения | Количество изделий |
|---|---|-------------------|--------------------|
| <b>Оборудование и спортивный инвентарь</b>                                  |   |                   |                    |
| 1   | Ворота футбольные                                   | комплект          | 2                  |
| 2   | Мяч футбольный                                      | штук              | 22                 |
| 3   | Флаги для разметки футбольного поля                 | штук              | 6                  |
| 4   | Ворота футбольные, переносные, уменьшенных ра меров | штук              | 4                  |
| 5   | Стойки для обводки                                  | штук              | 20                 |
| <b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b> |   |                   |                    |
| 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                  |

## 1. Обеспечение спортивной экипировкой

| № п/п                        | Наименование       | Единица измерения | Количество изделий |
|------------------------------|--------------------|-------------------|--------------------|
| <b>Спортивная экипировка</b> |                    |                   |                    |
| 1                            | Манишка футбольная | штук              | 14                 |

## 2. Обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование

| № п/п | Наименование        | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |                             |               |                             |  |                             |
|-------|---------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|-----------------------------|---------------|-----------------------------|--|-----------------------------|
|       |                     |                   |                   | Начальной подготовки        |                             | Тренировочный |                             | Совершенствования спортивного мастерства |                             |
|       |                     |                   |                   | количество                  | срок эксплуатации (месяцев) | количество    | срок эксплуатации (месяцев) | количество                               | срок эксплуатации (месяцев) |
| 1     | Бутсы футбольные    | пар               | на занимающегося  | —                           | —                           | 1             | 12                          | 1  | 6                           |
| 2     | Гетры футбольные    | пар               | на занимающегося  | —                           | —                           | 2             | 6                           | 2  | 6                           |
| 3     | Перчатки вратарские | пар               | на занимающегося  | —                           | —                           | 1             | 12                          | 1  | 6                           |
| 4     | Рейтузы для вратаря | пар               | на занимающегося  | —                           | —                           | 1             | 12                          | 1  | 12                          |
| 5     | Свитер для вратаря  | штук              | на занимающегося  | —                           | —                           | 1             | 12                          | 1  | 6                           |
| 6     | Трусы футбольные    | пар               | на занимающегося  | —                           | —                           | 2             | 6                           | 2  | 6                           |
| 7     | Футболка            | штук              | на занимающегося  | —                           | —                           | 2             | 12                          | 2  | 12                          |
| 8     | Щитки футбольные    | пар               | на занимающегося  | —                           | —                           | 1             | 12                          | 1  | 6                           |

## СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА

**Планирование годовых циклов спортивной подготовки** связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы, макроциклы.

**Микроциклом** называют совокупность некоторых тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Длится микроцикл, как правило, одну неделю (7 дней).

В спортивной практике встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (обще подготовительный), контрольно-подготовительный (модельный и специально-подготовительный), подводящий, восстановительный и соревновательный.

Основными внешними признаками микроцикла является наличие двух фаз – стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годового цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

**Мезоцикл** – это структура средних циклов тренировки, включающий относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от

2-х до 6-ти микроциклов. Мезо структура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (однородных) в единой последовательности (как правило в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило в соревновательном периоде).

**Макроцикл** тренировки предполагает три последовательные фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В футболе, в частности, следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три и более соревновательных периода. Необходимости индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовки.

**Таблица 10**

**Примерное построение макроцикла подготовки к соревнованиям**

| <b>Наименование микроцикла</b>                                      | <b>Блок микроцикла</b> |
|---|------------------------|
| <b>Базовый</b> — функционально-техническая направленность           | Физически развивающий  |
| <b>Специальный</b> — техническая направленность, повышение интереса | Технически развивающий |
| <b>Модельный</b> – модель соревновательной нагрузки                 | Контрольный            |
| <b>Подводящий</b> — выведение на пик спортивной формы               | Подводящий             |
| <b>Соревнования</b>   | Соревновательный       |
| <b>Переходный</b> – восстановление после соревновательных нагрузок  | Восстановительный      |

На этапах подготовки важное значение имеет обучение занимающихся технике выполнения физического упражнения. Формирование двигательных навыков и умений создает необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладел основами техники целостного выполнения упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению тактико-технических особенностей футбола.

На тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов первого года обучения по-прежнему главное внимание должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение тактико-технических навыков и приемов. При планировании годичных циклов для спортсменов при обучении свыше двух лет в подготовительном периоде средствами ОФП решают задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе – повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода – 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа – общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств обучения осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость заданий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня ОФП, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков в перемещениях по пересеченной местности. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучение элементов тактики, организуются тренировочные и контрольные соревнования и сборы.

Большое внимание уделяется воспитанию моральных и волевых качеств. Применяется методика решения ситуационных задач, проведение тренировочных занятий.

В соревновательном периоде основная задача – участие в подводящих, контрольных, учебных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивает стабильно высокий уровень общей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнований.

### ГОДОВОЙ КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Примерный тренировочный план для отделений футбола представлен в таблице. При его разработке учитывался режим тренировочной работы в неделю для различных групп с расчетом 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Годовой календарно-тематический план тренировочных занятий по футболу содержит:

*Таблица 11*

| № п/п | Разделы подготовки   | Этапы подготовки          |     |            |     |  |     |             |     |                                    |    |
|-------|--|---------------------------|-----|------------|-----|--|-----|-------------|-----|------------------------------------|----|
|       |  | Этап начальный подготовки |     |            |     | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |     |             |     | Этап спортивного совершенствования |    |
|       |  | До года                   |     | Свыше года |     | До 2 лет   |     | Свыше 2 лет |     |                                    |    |
| час   | (%)  | час                       | (%) | час        | (%) | час  | (%) | час         | (%) |                                    |    |
| 1     | Общая физическая подготовка  | 46                        | 15  | 55         | 15  | 70   | 15  | 106         | 17  | 36                                 | 5  |
| 2     | Специальная физическая подготовка  | 16                        | 5   | 18         | 5   | 47   | 10  | 63          | 10  | 73                                 | 10 |
| 3     | Техническая подготовка   | 125                       | 40  | 146        | 40  | 117  | 25  | 125         | 20  | 109                                | 15 |
| 4     | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка                                   | 31                        | 10  | 36         | 10  | 47   | 10  | 62          | 10  | 109                                | 15 |
| 5     | Технико-тактическая (интегральная подготовка)  | 78                        | 25  | 91         | 25  | 117  | 25  | 218         | 35  | 328                                | 45 |
| 6     | Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика                  | 16                        | 5   | 18         | 5   | 23   | 5   | 50          | 8   | 73                                 | 10 |
| 7     | Показатели соревновательной деятельности (кол-во игр): контрольные, отборочные, основные | 22                        |     | 22         |     | 28   |     | 28          |     | 32                                 |    |
| 8     | Общее количество часов в год   | 312                       |     | 364        |     | 468  |     | 624         |     | 728                                |    |
| 9     | Общее количество тренировок в год  | 156                       |     | 182        |     | 234-312  |     | 312-364     |     | 624                                |    |

1. Реальные объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

2. Рациональное соотношение программного материала на этапах, мезоциклах и микроциклах каждого года многолетней подготовки. Примерные календарно-тематические планы для каждого этапа подготовки многолетней подготовки приведены в Приложениях к ПСП (приложения № 1-4).

3. Используются две разновидности годовых планов, которые различаются по своей структуре. Первая разновидность предназначена для использования на этапе начальной подготовки. Для детей младшего возраста официальные соревнования не предусмотрены, и поэтому в планах нет жестко заданных по продолжительности подготовительного, соревновательного и переходного периодов.

Большой разницы в структуре нагрузок в разных частях года может не быть. Вместе с тем, на структуру нагрузок годового плана для футболистов этого возраста влияет климатический

фактор. Поэтому в теплые месяцы года, когда есть площадки с удовлетворительным травяным покрытием, объем средств технической подготовки должен быть запланирован наибольшим. В зимнее время, когда в большинстве случаев занятия проводятся в помещениях, преобладают упражнения ОФП.

*Вторая* разновидность годовых планов содержит рекомендации для заключительных этапов многолетней подготовки. У футболистов, тренирующихся на этих этапах, тренировочная и соревновательная деятельность проводится в соответствии с Календарным планом спортивных мероприятий по футболу на очередной год. В нем приведены сроки региональных официальных соревнований по футболу. В этих соревнованиях участвуют сборные детско-юношеские команды учреждения, которые к ним специально готовятся. Администрация учреждения готовит годовые планы спортивной подготовки в тесном контакте с тренерами сборных команд.

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

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

#### **ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

Основная цель многолетнего тренировочного процесса в учреждении — подготовить высококвалифицированных футболистов, способных в составе команды бороться за самые высокие места на российских и международных соревнованиях.

Цель многолетней подготовки спортсменов в СШ — воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд субъекта федерации.

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

Система подготовки спортивного резерва основывается на следующих положениях:

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

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

#### **ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность занимающихся в залах, на стадионах, игровых площадках возлагается на тренера-преподавателя, непосредственно проводящего занятия с группой.

Тренер обязан:

1. Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Проводить инструктаж по ТБ.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку в учебную часть Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

## **Инструкция по охране труда при проведении занятий по спортивным играм (футбол)**

### **1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травм при столкновениях;
- нарушениях правил проведения игры;
- при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

1.4. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся руководителем занятий обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

### **2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

2.4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

### **3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.

3.2. Строго выполнять правила проведения подвижной игры.

3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.



4.2. При получении занимающимися травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать занимающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

#### 5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.

5.2. Тщательно проветрить спортивный зал.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ вымыть лицо и руки с мылом.

### **ЗАДАЧИ, РЕШАЕМЫЕ НА ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ**

Эффективность работы учреждения зависит от правильного выбора задач каждого этапа и их преемственности. Ниже приведены основные задачи каждого этапа многолетней подготовки.

#### **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Основная цель тренировки:** утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники.

Задачи этапа начальной подготовки (далее – НП):

- 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;
- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, гибкости;
- освоение базовых технических приемов игры;
- освоение и развитие умения тренироваться.

На этом этапе юные футболисты знакомятся с историей футбола, значением техники и тактики игры в достижении высоких спортивных результатов, правилами игры, гигиеническими требованиями и первой доврачебной помощью.

**Факторы ограничивающие нагрузку:**

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных умений.

**Основные средства:**

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и само страховки (кувырки, равновесие, стойки, перекаты, группировки);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных и теннисных мячей);
- скоростно-силовые упражнения отдельные и в виде специальных комплексов;
- гимнастические упражнения для развития силовой и скоростно-силовой подготовки;
- введение в школу техники футбола;
- комплексы упражнения для индивидуальной тренировки (занятия дома и самостоятельно).

**Основы методы выполнения упражнений:** игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

**Основные направления тренировки.** Одним из реальных путей достижений высоких спортивных результатов считается ранняя специализация, т.е., попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях

такой подход может дать положительный результат. Ранняя специализация и низкая ОФП, как правило, дают первоначальный рост спортивно-технических результатов, а затем рост сменяется, как правило, застоем. Поэтому целесообразно отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап НП один из наиболее важных, поскольку на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. У детей этого возраста существует отставание в развитии вегетативных функций организма.

В группах НП, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений, должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий футболом.

Также на этапе НП необходимо выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подготовительных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных занятий) с учетом подготовки спортсменов. Тем самым, достигая единства общей и специальной физической подготовки.

На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный), так как сам этап НП является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

**Особенности обучения.** Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успехов в футболе. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладеть основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники проводится в облегченных условиях.

Одной из задач на первом году является овладением основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрировано, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отводить 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствуют более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнения соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку (специализированные игровые методы обучения).

**Методика контроля.** Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовленности осуществляется тренером-преподавателем.

Контроль за эффективностью общей и специальной физической подготовки проверяется с помощью нормативов для зачисления в группы на этапе НП, которые представлены тестами, характеризующие уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытание на скорость, во второй – на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют одинаковым условиям в контроле. А именно, время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка. Контрольные испытания лучше проводить в соревновательной обстановке.

**Врачебный контроль** за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование 2 раза в год;
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль к месту занятий, к одежде и обуви;

— контроль за выполнением рекомендаций по состоянию здоровья, режиму тренировочных занятий и отдыху.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

**Участие в соревнованиях.** На этапах НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений и видовых соревнований. На первых этапах НП рекомендуется использовать соревнования по футболу по упрощенным правилам и мини-футболу (по принципу от простого к сложному). Так как занимающиеся не выступают на официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется на первенствах и чемпионатах учреждения.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, инициативы, коллективизма, дружелюбия, смелости, уважения по отношению к другим участникам и товарищам по команде.

### ***ТРЕНИРОВАЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)***

*Основная цель тренировки:* углубленное овладение технической и тактической подготовкой юного футболиста.

*Задачи тренировочного этапа (далее – ТЭ) (этап 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.

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

*Задачи тренировочного этапа (этап углубленной специализации):*

— 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 их индивидуальных особенностей;

— формирование умений готовиться к играм, эффективно проявлять свои качества в них и восстанавливаться после игр.

*Факторы, ограничивающие нагрузку:*

— функциональные особенности организма подростка в связанные с половым созреванием;

— диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;

— неравномерность в росте и развитии мышц.

*Основные средства тренировки:*

— общеразвивающие упражнения;

— комплексы специально подготовительных упражнений;

— всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

— комплексы специальных упражнений на развитие общей выносливости;

— подвижные и спортивные игры;

— упражнения с отягощением (вес 20-30% от собственного веса);

— упражнения локального воздействия (на тренажерах и на тренировочных устройствах);

— изометрические упражнения.

*Методы выполнения упражнения:*

— повторный, представляющий собой разновидность прерывистой работы, имеющей место в самой игре. Его отличает сравнительно большая мощность выполняемой работы. Этот метод рекомендуют использовать при развитии быстроты, силы, скоростной выносливости;

— переменный (или метод длительной работы). Он способствует воспитанию специальной выносливости смешанного (аэробно-анаэробного) характера. Наиболее типичный представитель данного метода выполнения упражнений является сама игра в футбол;

— круговой метод – используется для развития у юных спортсменов одновременно нескольких физических качеств, для совершенствования специальных навыков;

— игровой, контрольный, соревновательный.

**Основные направления тренировки.** Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед тренером встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств. ТЭ характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в освоении технической и тактической подготовки футболиста. В этом случае средства тренировки имеют некоторое сходство по форме и характеру выполнения основных упражнений. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической подготовки, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты более углубленной спортивной специализации.

Специальная подготовка должна проводиться постепенно. Спортсмену нужно чаще выступать в соревнованиях. На данном этапе в большой степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. А также необходимо развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп путем локального воздействия, а это значит применять в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условии сопряженного развития физических качеств и совершенствования техники. Кроме того, упражнения на тренажерах и специальных устройствах, дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные группы мышц.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать:

— величину отягощения, интенсивность выполнения упражнений;

— количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

**Обеспечение и совершенствование техники футбола.** При планировании тренировочных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в тренировках нежелательны. При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий не одинаковы. Большое время следует отводить для разучивания тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправить.

**Методика контроля.** Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований. В процессе тренировок рекомендуются следующие виды контроля: тренерский контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности футболистов. Проводятся тренерские наблюдения, контрольные испытания, на основе нормативов и обязательных требований ПСП. Осуществляется самоконтроль футболиста за частотой пульса в покое, качеством сна, аппетитом, весом тела, общим самочувствием.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсмена.

**Участие в соревнованиях.** В большей степени зависит от подготовленности спортсмена, календаря соревнований. Основной задачей соревновательной практики следует считать умения реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных соревновательных условиях.

**Методы контроля.** С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности футболистов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в

ходе тестирования. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяют три формы контроля: оперативный, текущий, этапный.

*Оперативный контроль* используется непосредственно на тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических элементов и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

*Текущий контроль* направлен на изучение следовых явлений после выполненных нагрузок различной направленности, усвоение или совершенствование тактико-технических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

*Этапный контроль* связан с продолжительными циклами тренировочных периодов и этапами макроцикла и направлен на комплексное определение итогов контрольного этапа, выраженный результатами соревнований и показателями тестов, отражающий общий уровень различных сторон подготовки спортсмена.

***Эффективность работы учреждения зависит от правильного выбора задач каждого этапа и их преемственности.***

## ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Разработка этого раздела ПСП основана на специфике 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 практических занятий представлен следующими документами:

- типовой план многолетней подготовки юных футболистов (приложение № 1 к ПСП);
- примерные планы-графики распределения программного материала в годичном цикле для разных возрастных групп;
- типовые конспекты тренировочных занятий для футболистов разных возрастных групп;
- картотека учебно-тренировочных упражнений: специфических (футбольных); частично специфических (упражнения из других игровых видов спорта); неспецифических (координационные, акробатические, гимнастические, беговые и другие упражнения).

## ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

*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 учреждении. 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, центры по футболу.

Россия — страна-организатор чемпионата мира по футболу 2018 года. Оргмероприятия. 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-2018.

*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, сердечнососудистой, 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 нервномышечного 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 оперативный.

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 судей 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.

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная взаимосвязь.

**Общая физическая подготовка** направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обладание юным футболистом разнообразных двигательных навыков. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики футбола.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными футболистами преимущественно используют упражнения из гимнастики, акробатики, волейбола, баскетбола, гандбола, легко атлетики, подвижных игр.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах подготовки тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения, в зависимости от задач тренировки, можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, гандбол, подвижные игры, применяются как в подготовительной части, так и основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств футбола еще незначительна (*малая физическая нагрузка в упражнениях и двусторонней игре*). Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части занятия даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники. Занятие заканчивают подвижно игрой, например баскетболом, гандболом.

**Специальная физическая подготовка** направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в футбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные, подводящие к технике) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление голеностопа, скорость сокращения мышц, развитие мышц ног), другие направлены на формирования тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстрые перемещения, точность пассивов и передач мяча). Особое место занимают специально отобранные игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам в футболе и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

## ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения, спортивные и подвижные игры.

*Гимнастические упражнения* подразделяются на три группы: первая — для мышц рук и плечевого пояса; вторая — для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивными мечами, гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, скакалкой); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту в верх и с мостика.

*Акробатические упражнения* включают группировки и перекуты в различных положениях, стойка на лопатках, стока на голове и руках, кувырки вперед и назад, соединение нескольких акробатических упражнений в несложные композиции.

*Легкоатлетические упражнения.* Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метании.

Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м, (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта: 60,100 м. Бег с горизонтальными и



вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м, 6-минутный бег Купера.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места и с разбега.

Метание: малого мяча в цель, на дальность, метание гранаты (250-700 гр.) с места и с разбега; толкание ядра весом 3, 4,5 кг; метание набивного мяча 1, 2, 3 кг (сидя на полу ноги впереди, стоя руки из-за головы, от груди, попеременно правой и левой рукой).

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные от 3 до 5 видов.

*Спортивные и подвижные игры.* Баскетбол, гандбол, волейбол, бадминтон, лапта, мини-футбол, регби и т.д. Основные приемы игры в нападении и защите. Индивидуальные технические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и в нападении. Подвижные игры: «Гонки мячей», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета беговая», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Перетягивание», «Катающаяся мишень», «Эстафета с акробатическими элементами». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.

### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

*Бег с остановками и изменением направления.* «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный бег»- но отрезок вначале — бег лицом вперед, а затем спиной и т. д. По принципу «челночного» бега передвижения приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг.), с поясом – отягощением или в куртке с отягощением.

*Бег (приставными шагами)* по одному (в шеренге) вдоль границ поля, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на  $360^0$ , прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи мяча, атакующий удар, прорыв, защита и т. д. То же по подаче нескольких сигналов: на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

*Подвижные игры:* «беговые игры», «беговая игра с выполнением заданий: изменение направления, передача мяча ногами, головой», «ведение мяча, упражнения для нападающего, защитника, для полузащитника»,

игра 2 х 2 в разметке 20 х 20; игра 2 х 2 в центральном круге; игра 3 х 3 – технико-тактические задания; игра 4 х 4 – тактико-тактические задания между штрафной и средней линией. Специальные эстафеты с выполнением перечисленные заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседания и резкие выпрямления ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг.); из положения стоя на гимнастической стенке – одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держатся на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклонятся). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

*Упражнения с отягощениями* (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга – вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения – приседания до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет: приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, выпада, прыжки на обеих ногах.

*Упражнения с набивным мячом.* Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стен (щита, ворот) с набивным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену или вратарю, приземлится, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлится и снова в прыжке бросить (упражнение выполняется серийно, ритмично без лишних поскоков).

Комплексы подводящих упражнений с набивными мячами различного веса.

Игры – эстафеты с набивными мячами.

*Прыжки* на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед.

### **ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (далее – ТТД)**

**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 выпадам** – 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 на мяч подошвой и без.

#### **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 технике 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).

#### **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.

#### **Техническая подготовка на тренировочном этапе**

На этом этапе начинается «углубленная специализация». В первые два года учащиеся должны овладеть способностью выделить в двигательном действии закономерности решения задач данного этапа, уверенно решать двигательную задачу как в стандартных, вариативно изменяющихся условиях, так и в экстремальных.

Юные футболисты уже имеют некоторое умение в выполнении тех или иных технических приемов и чтобы это умение вышло на новую ступень, приблизилось к уровню навыка, необходимо наполнить его теорией развития движений.

В зависимости от типа двигательной задачи внимание занимающегося фиксируется на динамике, либо на пространственной структуре действия, либо попеременно на одной из характеристик, но всегда основываясь на двигательном действии, которое должно быть освоено максимально приближенно к требованиям техники. Результатом такого освоения будет то, что называют «грубым умением».

В достижении высокого уровня технической подготовки большую роль играют два фактора: понимания техники владения мячом и тренировки. В работе над техникой необходимо учитывать:

- быстро определить траекторию полета мяча и моментально устремиться в этом направлении;
- заранее выбрать прием обработки мяча;
- в момент приема отвести назад ту часть тела, которая принимает мяч (смягчает прием);
- расслабить ту часть тела, которая принимает мяч (чтобы не было отскока).
- по мере усвоения технических приемов учащиеся совершенствуются:
- в прямых и резаных ударах разными способами по мячу, летящему по разным траекториям и разным направлениям;
- в остановках мяча с переводами;

- в ведении мяча разными способами;
- в обманных движениях;
- в отборе мяча ударом и остановкой в выпаде и подкате, толчком плеча;
- во вбрасывании мяча из-за боковой с места, в движении, с падением.

Вратари совершенствуются в ловле, отбивании и переводах мяча разными способами: без падения, в падении, в прыжке (броске).

Чтобы обеспечить формирование эффективного и надежного двигательного навыка, следует ориентировать учащихся на ситуацию применения в игре. Для этого тренер подбирает необходимые упражнения по технической подготовке:

- упражнение для отработки ударов головой;
- тренировка линии атаки;
- тренировка линии обороны;
- тактико-технические упражнения для крайних защитников;
- тактико-технические упражнения для центральных защитников;
- тактико-технические упражнения для игроков средней линии и нападения.

### **Техническая подготовка вратаря**

1. Стойка вратаря.
2. Перемещение вратаря.
3. Ловля мяча.
4. Отбивание и передача мяча.
5. Падение и ловля в падении.

Тренеру необходимо подобрать соответствующие подготовительные и основные тренировочные упражнения для наилучшего тренировочного эффекта в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменов.

### **Тактическая подготовка**

Основными задачами подготовки будут являться:

1. Овладения основами командных тактических действий в нападении и защите.
2. Совершенствование тактических умений с учетом игрового амплуа футболистов.
3. Формирование умений эффективного использования технических приемов и тактических действий в зависимости от условий (от состояния партнеров и противника, от внешних факторов).
4. Развития способностей к быстрым переключениям от нападения к защите и от защиты к нападению.
5. Изучение технического арсенала, тактической и волевой подготовки противника.

### **Тактика нападения**

#### ***Индивидуальные действия***

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

Маневрирование на поле: «открывание» для приёма мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счёт скоростного маневрирования по полю и подключении из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильного и рационально использовать изученные технические приёмы.

#### ***Групповые действия***

Взаимодействия с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Взаимодействия с партнёрами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных. Низом, верхом. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путём точной длинной передачи на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

#### ***Командные действия***

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

Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнёрами при разном числе нападающих, а так же внутри линии и между линиями.

### **Тактика защиты**

#### ***Индивидуальные действия***

Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создания препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в перехвате мяча. Применение отбора мяча изученными способами в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

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

#### ***Групповые действия***

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

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

#### ***Командные действия***

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

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

#### ***Тактика вратаря***

Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящегося по земле и летящего на различной высоте мяча. Указания партнёрам по обороне ворот (занятие правильной позиции). Выполнение с защитниками комбинации по введению мяча в игру от ворот. Введение мяча в игру. Адресуя его свободному от опеки партнёру.

Выбор места при ловле мяча на выходе и на перехвате; правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководство игрой партнёров.

#### ***Тренировочные игры***

Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.

## **ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

### **ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ**

Одной из важнейших проблем тренировки юных спортсменов является оптимальное сочетание в тренировочном процессе аналитического и синтезирующего подхода. Первый из них предполагает целенаправленную работу над совершенствованием отдельных качеств или сторон подготовленности, второй — обеспечение слаженности комплексных проявлений всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности (далее — СД). В этой связи главная задача интегральной подготовки – обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления многообразия составляющих, в совокупности определяющих успешность СД. В свою очередь СД в спортивных играх является *интегральной* характеристикой спортивного мастера. Поэтому представляется правомерным рассмотреть сущность интегральной подготовки юных футболистов на основе принципа «детерминированности содержания тренировочного процесса и соревновательной деятельности», а так же с учётом возрастной динамики доминантных факторов подготовленности, что показано в работах А. П. Золотарёва (1996, 1997, 2004).

Экспериментальные исследования, в которых учитывалась естественная возрастная динамика, показали неравномерность темпов прироста координационных способностей и

технических показателей (А. П. Золотарев, 2004). В целом на возрастном отрезке с 9 до 17 лет естественный прирост показателей специальной ловкости и зависимости от разновидности двигательного действия составляет 7,8 — 23,7%, техники владения мячом в условиях скоростных передвижений- 42,8 — 53,4%.

Общей тенденцией динамики уровня данных качеств, независимо от разновидности выполняемого двигательного действия, является тенденция к постоянному улучшению в период с 9 до 12 лет с последующим значительным ухудшением в 13 лет, абсолютно лучшими показателями в 14 лет, некоторым снижением их уровня в 15 – 16 лет и, незначительным улучшениям (не выше значений 14 лет) у юных футболистов 17 лет.

Наиболее благоприятным в плане повышения уровня координационных способностей, специфичных для футбола, можно считать возрастной период с 13 до 14 лет. Наряду с высокими естественными темпами роста показателей ловкости и техники здесь при целенаправленном их развитии удается добиться прироста, превышающего 30%. Отмеченное «западение» показателей этих качеств в период с 12 до 13 лет очень трудно поддается устранению.

В старших возрастных группах повышение уровня ловкости в процессе тренировки удается добиться в меньшей степени. Хотя прирост показателей техники владения мячом в условиях скоростных передвижений при целенаправленном развитии в период, например, с 16 до 17 лет весьма значителен.

Таким образом, рассматривая ловкость как основу успешного овладения техникой игры, необходимо добиваться должного уровня её развития на более ранних возрастных этапах, так как в последствие возможности повышения её уровня в определённой степени ограничены.

### МЕТОДИКА ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Существует мнение, что выделение интегральной подготовки в качестве самостоятельного раздела на этапе начального обучения футболу (8 – 10 лет) нецелесообразно. Между тем, построение технической подготовки юных футболистов на основе возрастных особенностей структуры СД даёт возможность с позиции аналитического и синтезирующего подхода определить основные принципы построения интегральной подготовки юных спортсменов этого возраста.

Так, уже в период с 8 до 10 лет тренировке юных футболистов выраженный положительный эффект дают упражнения, связанные с комплексным проявлением быстроты, ловкости и техники, основой которых являются действия с мячом посредством его многократных касаний (ведение с изменением направления, обводка, простейшие финты). Детально эта методика раскрыта в рекомендациях А. П. Золотарёва (1997) и В. В. Суворова (1996).

Основу интегральной подготовки спортсменов в период с 8 до 10 лет составляют простейшие «связки» технических приёмов, выполнение которых не требует решения сложных тактических задач и двусторонние учебные игры на площадках уменьшенных размеров. «Связки» ТТД включают в себя: остановку катящегося навстречу мяча на месте, затем – на встречном движении к нему, достаточно продолжительное ведение мяча с последующей передачей на короткое расстояние. Основное условие — точность выполнения остановки мяча и ведения. В двусторонней учебной игре следует поощрять, в первую очередь, индивидуальные действия с мячом, давать юным футболистам максимально и в удовольствие «повозиться» с ним.

Совершенствование координационных способностей осуществляется при передвижениях на достаточно высокой скорости в двигательных действиях с плавным изменением бега, а именно:

- бег по виражам радиусом от 5 до 10м;
- бег «змейкой» по прямой;
- бег «змейкой» по виражам;
- бег по «восьмёрке» радиусом 10м;
- ведение мяча по прямой (30-35м) с максимальным количеством касаний;
- ведение мяча по прямой (30-35м) с обводкой стоек;
- ведение мяча по виражам по центральному кругу с обводкой стоек (сначала по часовой стрелке, затем – в противоположную сторону);
- ведение мяча в направлении ворот с обводкой 6-7 стоек и ударом по цели.

Интегральная подготовка футболистов 10-11 лет строится с учётом овладения занимающимися к этому возрасту основами элементарных технических приёмов умения выполнять их достаточно рационально. По-прежнему основу подготовки составляют упражнения

в «связках» и двусторонние тренировочные игры на площадках уменьшенных размеров. Задания необходимо выполнять в облегченных условиях, без активного сопротивления, но содержание «связок» при этом усложняется. Обязательными элементами ТТД являются: остановка катящегося мяча с уходом в сторону, быстрое ведение с обводкой, короткая передача мяча или удар в ворота; обработка падающего перед игроком мяча внутренней стороной стопы либо внешней частью подъема с уходом в сторону, ведение, финт, удар в цель. Основное условие – точное выполнение на оптимальной скорости передвижения. По мере усложнения заданий «связки» ТТД должны наполняться элементами индивидуальных оборонительных действий: преследованием и «закрыванием» соперника, отбором или перехватом мяча.

Совершенствование ловкости осуществляется при передвижении на высокой скорости в двигательных действиях с незначительной амплитудой изменения направления бега (относительно прямой). Это включает в себя:

- бег по прямой с оббеганием стоек (дистанция — 30м);
- то же, первые 10м – бег спиной вперед;
- ведение мяча с обводкой стоек;
- ведение или обводка стоек с ударом по воротам;
- ведение мяча, обводка пассивно защищающихся соперников, удар по воротам;
- ведение мяча, обводка активно защищающихся соперников, удар по воротам.

Содержание интегральной подготовки юных футболистов 12-13 лет отличается от других возрастных групп. Поскольку темпы прироста уровня специфических координационных способностей в этот период значительно замедляется и, даже возможно снижение показателей относительно предыдущей возрастной группы, данный этап тренировки целесообразно посвятить в большей степени собственно тактической подготовке, не ставя целью существенного повышения уровня техники владения мячом. Преобладание тактического компонента в интегральной подготовке будет вполне оправданным, поскольку на этом возрастном этапе объем знаний и умений в тактике значительно возрастает. Начинается спортивная специализация по игровому амплуа, что наряду с индивидуальной тактикой требует большого объема работы над групповыми тактическими взаимодействиями.

В силу указанных причин круг средств интегральной подготовки спортсменов в 12-13 лет значительно расширяется. Основу содержания подготовки, по-прежнему составляют «связки» ТТД, тренировочные игры проводятся не только на площадках уменьшенных размеров, но и на стандартных полях. Типовыми «связками» по игровым амплуа могут быть следующие:

- для игроков обороны — обычный бег с ускорением, бег спиной вперед, отбор мяча, перехват или единоборство за мяч, ведение, передача; бег спиной вперед, игра головой в прыжке; после срыва атаки соперника выбор позиции (открывание), получение мяча от вратаря, ведение, игра «в стенку», обводка, прострельная передача или удар в ворота;
- для игроков средней линии — преследование соперника, отбор мяча, ведение с обводкой, игра в «стенку», передача или удар в ворота; обработка мяча в движении с уходом, ведение, финт, длинная передача мяча; «забегания» по флангу, обработка мяча после передачи партнёра «на ход», ведение, прострельная передача с фланга;
- для нападающих – ведение мяча, индивидуальный обыгрыш соперника, удар в ворота; обработка мяча с уходом, поворот на 180 градусов, ведение, финт, игра в «стенку», удар в ворота; единоборство сверху, игра головой или удар в ворота головой; выход на передачу с фланга, удар по катящемуся или летящему мячу.

При выполнении «связок» ТТД сопротивление соперника должно быть, в основном, пассивным, за исключением заданий с целенаправленными оборонительными действиями.

В интегральной подготовке юных футболистов 12-13 лет особое внимание следует уделять чередованию фаз игры при переходе от атаки к обороне и наоборот. После срыва собственных атакующих действий необходимо добиваться от игроков быстрого возвращения на свою исходную позицию, «закрывания» зоны поля или конкретного соперника. После срыва атаки соперника — быстро оценить ситуацию и выбрать позицию, удобную для получения мяча и начала организации атакующих действий своей команды.

Вопросы же методики совершенствования координированности на этом возрастном отрезке вследствие упомянутых выше причин требуют дальнейшего изучения. Предположительно можно заключить, что в занятиях с юными футболистами в течение этого, наиболее консервативного в данном отношении года, можно использовать все приведённые выше упражнения. Однако, как

свидетельствуют экспериментальные данные, в объёме рекомендуемого нами тренировочного времени (30%) подобный подход не даёт существенного положительного эффекта.

Интегральная подготовка футболистов 14-15 лет должна быть подчинена достижению максимального единства технической и физической подготовленности. По данным А. П. Золотарёва (1996, 1997) к 15-ти летнему возрасту футболист должен освоить весь арсенал ТТД и уметь выполнять их в достаточно сложных условиях. Наряду с совершенствованием атакующих действий особое внимание необходимо уделять игре в обороне. Наивысший в этом возрасте уровень специфических координационных способностей позволяет значительно усложнить содержание «связок» ТТД. Основное методическое требование — рациональное и эффективное выполнение действий с мячом в условиях активного сопротивления соперника. При этом все технические задания должны быть максимально приближены к условиям СД. Возросшее значение приобретает специализация по игровым амплуа, типовыми «связками» для игроков которых могут быть следующие:

- для крайних защитников и крайних полузащитников — бег спиной вперёд, отбор мяча, короткая передача, «открывание», преследование соперника, владеющего мячом, отбор в подкате или перехват мяча в падении; обработка летящего мяча с уходом, ведение, финт, игра «в стенку», удар в ворота; вбрасывание мяча из-за боковой линии, обработка ответной передачи партнёра, длинное скоростное ведение по флангу, прострельная передача, возвращение на исходную позицию;
- для центральных защитников — бег спиной вперёд, единоборство за мяч внизу или вверху, игра головой; преследование соперника, отбор мяча в подкате или перехват в падении, длинная передача мяча; кувырок вперёд или назад, ускорение, обработка летящего мяча с уходом, длинная передача;
- для центральных полузащитников — обычный бег и бег спиной вперёд с изменением направления и скорости передвижения (типа «зигзаг»), обработка катящегося или летящего мяча с уходом, ведение, обводка, передача мяча; обработка, игра «в стенку», ведение, финт, удар в ворота; единоборство за мяч внизу, преследование соперника, отбор мяча в подкате или перехват в падении; ускорение, удар по летящему или катящемуся мячу ногой или головой;
- для нападающих — рывок или ускорение в сторону, обработка летящего мяча с уходом, поворот на 180 градусов, удар в ворота; обработка мяча, поворот, падение, финт, удар в ворота; рывок на фланговую передачу, удар по летящему или катящемуся мячу головой или ногой; то же, но с предварительной обработкой мяча после сильной передачи одним-двумя касаниями; единоборство вверху, стоя спиной к воротам соперника; преследование соперника, отбор мяча в подкате или перехват в падении.

В интегральной подготовке футболистов 14-15 лет важное значение приобретает реализация так называемых стандартных положений. Кроме этого, уровень технической подготовленности спортсменов этого возраста должен предполагать, как обязательное требование умение, независимо от игрового амплуа, индивидуально обыграть соперника посредством обманных движений или скоростной обводки. Этот возрастной отрезок можно считать наиболее благоприятным для развития координационных способностей в двигательных действиях, выполняемых на максимальной скорости. Основу упражнения должны составлять движения с резким изменением направления бега и все указанные выше их разновидности. Вследствие этого круг средств, которые применяются в тренировке юных футболистов 14-15 лет, значительно расширяется. Это, помимо упомянутого бега типа «зигзаг», такие упражнения, как:

- ведение мяча с обводкой стоек;
- бег «цепочкой» по квадрату со сторонами 15 м. каждая (с ускорением через одну сторону);
- то же с ведением мяча;
- то же, ведение мяча, обводка трёх стоек, расположенных на двух противоположных сторонах квадрата;
- бег по сторонам квадрата, с ускорением через середину, по диагонали;
- ведение мяча по прямой с минимальным зрительным контролем;
- то же, с обводкой стоек; обыгрывание соперников (пассивно и активно защищающихся) с ударом по воротам.



К этому перечню можно добавить и комплекс приведённых ниже упражнений для футболистов более старшего возраста. При этом не следует бояться их достаточно высокой координационной сложности.

В связи с тем, что СД футболистов 16-17 лет приближается к структуре высококвалифицированных спортсменов, особенно по количественным параметрам, представляется обоснованным соответствующее построение содержания интегральной подготовки. У футболистов этого возраста значительно усложняются «связки» ТТД, основой которых должны стать парные тактические взаимодействия и углублённая специализация в игровом амплуа. При этом в небольшом объёме, в качестве так называемых переключений, можно использовать задания, с полярной сменой амплуа, когда защитники акцентированно выполняют функции нападающих и наоборот.

С учётом того, что возраст 16-17 лет является единственным на протяжении всей многолетней подготовки, где в число доминантных факторов подготовленности входят ростовые показатели, в интегральной подготовке необходимо в большом объёме использовать упражнения, направленные на совершенствование игры головой и единоборств за мяч вверху. В противном случае этот компонент интегральной подготовленности может стать в дальнейшем одним из факторов, лимитирующих уровень спортивного мастерства.

При совершенствовании координационных способностей в этом возрасте в тренировку необходимо включать упражнения преимущественно игрового характера, предлагающие достаточно продолжительный по времени контроль над мячом на высокой скорости и обыгрывание соперников, а так же с элементами реагирования на внезапно меняющуюся на поле обстановку.

При целенаправленном совершенствовании ловкости у юных футболистов 16-17 лет необходимо учитывать то обстоятельство, что возможный прирост показателей координационных способностей на данном возрастном отрезке по темпам значительно уступает приросту показателей техники владения мячом. Таким образом, при целенаправленном воздействии к 17 годам возможно добиться значительного прироста в технике скоростного ведения мяча и обыгрывание соперников посредством обводки, обманных движений, словом, умения рационально и эффективно управлять мячом на высокой скорости. Это умение и характеризует, в основном, техническую подготовленность футболиста в целом.

При составлении программ тренировочных занятий необходимо учитывать, что развитие ловкости, координационных способностей, даёт положительный эффект только при частых, преимущественно ежедневных целенаправленных занятиях. При этом важной методической особенностью является овладение большим запасом ранее неизвестных двигательных навыков. Это, во-первых, повышает запас тех навыков, используя которые в процессе игры, юные футболисты успешно решают технико-тактические задачи. Во-вторых, большой объём разнообразных двигательных навыков позволяет игрокам, экстраполируя, импровизировать в процессе игры.

*Примерный перечень специальных упражнений, рекомендуемых для включения в тренировочные занятия юных футболистов 16-17 лет:*

- передача мяча в стенку с расстояния 8-10 метров, пропускание отскочившего мяча, поворот на 180 градусов, ведение мяча с резким уходом в сторону;
- приём-обработка мяча после передачи партнёром, резкий уход в сторону с ведением, изменяя направление;
- то же, с последующей обводкой стоек;
- приём-обработка мяча после передачи партнёром, ведение с обводкой пассивно защищающегося защитника;
- то же, защитник действует активно;
- ведение мяча за «лидером», который произвольно резко меняет направление движения;
- то же, «лидер» движется навстречу (с расстояния 40-50м);
- игра 1х1. Игра 2х2 посредством (в основном) индивидуального обыгрывания;
- двусторонняя игра на ограниченном пространстве.

Независимо от возраста юных футболистов в педагогическом контроле за уровнем интегральной подготовленности должны выступать показатели разносторонности техники и тактики игры. При этом обязательным методическим требованием должно быть сравнение тренировочного и соревновательного объёмов разносторонности.

## МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ВРАТАРЕЙ

Специализированная подготовка вратарей должна начинаться с 8 лет. С этого возраста можно выделить несколько периодов, в которых изменяется содержание тренерской работы с юными вратарями: с 8 до 9 лет; с 10 до 12 лет; с 13 до 15 лет и с 16 до 19 лет.

На каждом из этих периодов нужно работать над развитием мышления, особенно пространственного и оперативного, координационных и скоростно-силовых качеств, техники вратарских действий, дисциплинированности и организованности, волевого характера, стрессоустойчивости и навыков саморегуляции.

Основная задача тренера – найти ребенка с вратарскими задатками и раскрыть их в рамках целостной системы подготовки. Важность системы состоит в согласовании развития психофизических качеств и технических, тактических навыков так, чтобы они развивались без противоречий, естественным образом. Задача тренера – использовать упражнения, стимулирующие и обогащающие природные качества.

Расширение диапазона движений должно проводиться за счет разнообразия тренировочных упражнений. Необходимо помнить, что в 8–12 лет закладывается основная база координации.

В этом возрасте завершается развитие мозга ребенка, и он по массе становится равным мозгу взрослого человека. Следовательно, завершается и формирование мозговых структур, отвечающих за психомоторную деятельность человека. Несмотря на то, что после 12 лет волевая регуляция и степень осознанности в управлении двигательными действиями и функциями значительно возрастают, глобальные перестройки после этого возраста становятся невозможными. Именно по этой причине тренер, работая с детьми этого возраста, должен использовать как можно больше упражнений с выраженной направленностью на развитие психомоторных качеств.

### Отбор юных вратарей

Первым и главным критерием отбора является желание ребенка стать вратарем. Антропометрические данные тоже важны, но они не являются определяющими.

Второй критерий – умение будущего вратаря играть (в футбол и другие игры). При отборе тренер вратарей в тесном контакте с тренером группы проводит вратарскую тренировку с ребятами, которые желают быть вратарями. Основная установка для всех на первых порах «В воротах играет лучший!» поднимает статус вратаря.

Вратарские тренировки проводятся 1–2 раза в неделю, в остальные тренировочные дни они тренируются в режиме полевого игрока. Юные вратари должны играть как в поле, так и в воротах. Обычно в поле настоящего вратаря тянет в нападение. Следовательно, тренеру стоит обращать внимание и на игроков, играющих в нападении, в большинстве случаев потенциальный вратарь склонен к атакующим действиям. На начальном этапе вратарь должен быть одним из лучших полевых игроков и обладать лидерскими качествами.

Участие его в роли полевого игрока будет способствовать и лучшему пониманию игры в целом. Кроме того, как полевые игроки вратари осваивают точные передачи ногой, а также другие формы обработки мяча ногами. Чрезмерный акцент на ловле мяча сужает объем моторики, одна из главных причин этого – ранние тренировки только в воротах. В таких тренировках моторика тоже развивается, но объем движений меньше, чем у полевого игрока.

А задача тренировок на начальном этапе – освоить возможно больший диапазон двигательных действий и на основе них развивать специальные умения, навыки и качества.

Третий критерий – внимание. Внимание маленького вратаря неустойчиво и непродуктивно, оно быстро рассеивается из-за быстрого утомления. Долго играть в воротах он не может, для снятия напряжения ему нужна разрядка в виде игры в поле. Тренер должен знать, как только вратарь начал допускать необоснованные ошибки – это признак того, что внимание его ослабло. Вернуть прежнюю концентрацию можно, используя активные паузы с интересными заданиями.

В качестве других критериев можно использовать показатели специальной ловкости, мышления, данные антропометрии плюс прогноз роста относительно родителей, быстроту овладения двигательными навыками и устойчивость их во времени, физические качества. Начальный просмотр с целью выявления динамики развития вратарей и усиления интереса должен продолжаться 2 года.

Основным средством подготовки юных вратарей должны быть игры. Именно они в большей степени способствуют развитию сообразительности, требуют собранности и внимания, выработке ловкости, разнообразят диапазон движений, порой не имеющих даже специальной терминологии.

Многолетние наблюдения и практический опыт показывают, что в основе отбора должны лежать не приобретенные, а врожденные, в первую очередь психофизиологические задатки ребенка, т.е. только те природные особенности, которые воссоздать ни самым примерным прилежанием, ни самыми передовыми методами тренировки невозможно.

Эти особенности характеризуют:

- высокий уровень игровой интуиции и общую сообразительность в отдельных игровых эпизодах;
- быстроту овладения двигательными навыками и относительная устойчивость их во времени;
- нормативные для вратарей показатели антропометрии и прогноз роста относительно роста родителей;
- высокие показатели специальной ловкости;
- нормативные показатели развития базовых физических качеств.

Основные положения тренировки вратарей: техника приема мяча и техники введения мяча в игру

Важную роль в *технике приема мяча* играет положение тела. Оно должно быть таким, чтобы вратарь видел мяч на всей траектории полета: от ноги бьющего по мячу игрока до касания мяча своими руками. Сделать это возможно, если грудь и голова всегда будут повернуты в сторону бьющего игрока и глаза направлены на мяч.

**Стойка вратаря** – это сложный технический прием, от которого зависят последующие действия вратаря в игровом эпизоде. Юные вратаря должны осваивать три типа стоек.

*Первый тип стойки* – базовая, при принятии которой вратарь совершает «наскок». Он зависит от расстояний между мячом, вратарем и воротами. Ноги должны быть на ширине бедер. Руки рядом с туловищем, разведены и направлены в сторону мяча. Центр тяжести над или перед ногами. Суставные углы зависят от положения в пространстве и скорости мяча. Глаза направлены на мяч.

*Второй вид стойки* – «подвижная», когда мяч находится далеко от вратаря. Одна нога выдвинута вперед. В таком положении вратарь готов к быстрому перемещению вперед. Чаще всего используют вратарями при игре на выходе.

*Третью исходную стойку* выполняют тогда, когда вратарь играет один в один. Эта стойка – максимально низкая. Задача вратаря в таком положении – как можно ближе подойти к мячу. Нижним мячом овладеть сложнее всего. Стойка зависит от быстроты и силы мышц ног и спины. А эффективность данной работы зависит от того, насколько точно вратарь чувствует и понимает игру в целом и конкретный мини-эпизод.

**Ловля мяча.** Главным в этом приеме является удержание пойманного мяча. Необходимо всегда ловить мяч «намертво». Для этого нужно погасить скорость мяча. Вратарь должен сделать движение навстречу мяча телом, руками, кистями. Встреча с мячом должна приходиться на более мягкие части тела (подушечки пальцев). Руки располагают вдоль тела, чтобы мяч не проскочил между руками и телом. Туловище участвует в ловле мяча, делая амортизирующее движение.

**Техника приема мяча при ударе.** Первый контакт с мячом – касание его пальцами, руки подаются вперед и совершается амортизирующее движение телом и ногами, которые должны быть согнутыми в начальной фазе приема и прямыми в конечной фазе. Тело должно располагаться так, чтобы оно страховало руки на случай, если мяч руки «пробьет». Необходимо добиваться, чтобы руки и ноги находились на одной линии по ходу полета мяча и движения тела подстраивались под мяч.

**Техника приема низколетящих мячей.** Мяч касательным движением последовательно проходит по ладоням (при этом «гасится» его скорость) и предплечьям. После чего он фиксируется в «корзинку». Локти прижаты к туловищу, чтобы не проскочил мяч. Глаза всегда направлены на мяч.

Важно, чтобы перед встречей с мячом руки были выдвинуты как можно дальше вперед и располагались прямо впереди туловища, а не сбоку (тело боится прием мяча).

**Техника приема мяча: а) летящего в живот; б) после отскока мяча от газона.** По выполнению – это более сложный технический прием. Вратарь в идеале должен стремиться к ловле мяча без отскока, но ему это удается не всегда. Учитывая также возможную неровность поверхности поля, отскок может быть вообще непредсказуем. Принцип ловли такой же, как и при ловле низколетящих мячей, только корпус при этом еще больше наклонен вперед, как бы

«накрывая» мяч. Правильное расположение тела важно вдвойне. Важно определить правильный угол отскока.

**Техника приема верхнего мяча.** Сложность этого приема состоит в том, что тело не может страховать мяч. Вся нагрузка ложится на руки. Контакт с мячом происходит подушечками пальцев – «на носу», при этом глаза всегда направлены на мяч. За счет изгиба рук движение мяча гасится, затем идет фиксация мяча в «корзинку».

*Акцент в работе:* руки необходимо подавать вперед навстречу мячу; добиваться освоения амортизирующего движения руками.

**Техника приема мяча в падении.** Этот прием используют, когда нет возможности сделать одну линию – «мяч – тело». При этом отрыва от газона не происходит. Под падением понимают свободно контролируемое движение, главная задача которого – овладение мячом.

Прием начинают с движения руки в направлении мяча. Отталкивание производят дальней от полета мяча ногой. Соприкосновение с газоном происходит поочередно: стопой согнутой в колене ноги, затем голень, бедро, таз, на бок. Очень важным представляется положение локтя, который располагают всегда перед туловищем. Приземление должно быть четко на бок, не заваливаясь ни на живот, ни на спину, мяч при этом переводится в «корзинку».

*Акцент в работе:* технику тренировать специальными упражнениями, использовать упражнения на снятие страха перед падением, упражнения на развитие силы верхнего плечевого пояса и туловища.

**Удары кулаком (удар на перехвате).** Применяют, когда нет возможности овладеть мячом. Используют при большом скоплении игроков при игре на выходах, при неблагоприятных погодных условиях.

Удары бывают одним и двумя кулаками. Удар двумя кулаками совершают, когда мяч располагается точно перед вратарем, в остальных случаях – удар одним кулаком.

Главное – как можно дальше послать мяч из опасной зоны. Движение совершают не снизу вверх, под мячом, а по диагональной траектории.

Сначала совершают прыжок, а затем короткое движение рукой (руками). Соприкосновение кулака с мячом должно происходить в верхней точке прыжка и точно по центру мяча.

*Акцент в работе:* использовать специальные упражнения для развития удара кулаком, прыгучести, развития глазомера.

**Ввод мяча в игру.** Это одна из важных функций вратаря, когда он овладеет мячом. Его задача – правильно и быстро организовать или возобновить игру. Это важно для вратаря и команды. Обучению вводу мяча в игру надо уделять гораздо больше времени – это важнейший элемент игры современного вратаря. Обычно вратари тренируют ввод мяча в игру в конце занятия, когда выражено утомление. Но это упражнение требует большой энергии, поэтому и должно выполняться в первой половине тренировки либо в течение всего занятия.

Существуют следующие приемы ввода мяча в игру.

**Удар с руки.** При ударе с руки мяч летит на большое расстояние. Очень хорошо использовать при игре по ветру. Минус состоит в том, что соперник за время полета мяча может перестроиться. Удар наносят, пока мяч не коснется земли, после броска с рук. Принципы удара с руки соответствуют принципам удара с полулета. Направление и расположение опорной ноги, момент и точка удара по мячу – все эти факторы определяют траекторию полета мяча.

**Удар с земли.** Выполняют после того, как вратарь получил передачу от своего партнера. Удар производят «щекой» или подъемом. Важно, чтобы передача была выполнена своевременно и на ведущую ногу, а вратарь имел несколько адресатов для ввода мяча.

**Удар от ворот.** Мяч должен быть поставлен в центральное положение, которое обеспечит его устойчивость. Для удара по мячу достаточно короткого, чуть изогнутого разбега. Для дальнего удара – вратарь бьет подъемом, для короткого – «щекой».

**Броски рукой.** Этот технический прием гораздо точнее удара ногой. Для достижения большей точности при вводе мяча лучше использовать броски рукой.

**Броски рукой низом (катящиеся)** используют для коротких передач по земле. Передача получается точной и ее легко обработать. Можно использовать, только когда между вратарем и партнером нет противника, – в этом его недостаток. При броске руку отводят назад, правильно сгибают, направляют в сторону партнера, сопровождая мяч как можно дальше и ниже к земле.

*Акцент в работе:* главное при вводе мяча в игру – добиваться правильного исполнения технического приема, передача должна быть своевременной и удобной для партнера (сила и

дальность ее должны быть подчинены этим требованиям). Нужно использовать упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, верхнего плечевого пояса и силы мышц.

Тренировки предлагается построить следующим образом:

– Первую половину первой в недельном цикле тренировки проводят с тренером вратарей на общекомандном занятии, где уделяют внимание обучению техническим приемам, а также увеличению объема двигательных навыков.

– Вторая тренировка в недельном цикле – специализированная, в ней принимают участие только вратари младшей возрастной группы, а также один или два вратаря старшей возрастной группы. Эти тренировки должны быть насыщены играми с использованием технических вратарских приемов. Это позволит не только продолжать образовательный процесс, но и развивать игровое мышление.

Существенным моментом является то, что на занятии будут присутствовать только вратари. Так как большинству детей присуще наглядно-образное понимание действительности, возможность видеть выполнение упражнений, действий со стороны,

глядя на других вратарей, ускорит процесс формирования двигательных образов, что, несомненно, положительно скажется на освоении технических приемов.

Данным тренировкам присуща специфическая атмосфера, вызванная сочетанием соперничества между занимающимися, с одной стороны, и духом товарищества – с другой, позволяет тренеру создавать необходимую психологическую среду, которая способствует воспитанию таких качеств, как трудолюбие, смелость, терпение, внимание, отношение к футболу и т.д.

Третью тренировку недельного цикла вратарь проводит вместе с командой, выполняя все упражнения полевого игрока, не связанные с взятием ворот. Развитие современного футбола предъявляет повышенные требования к умению вратаря играть ногами, именно этим обусловлено включение голкипера в упражнения, связанные с игрой ногами.

Четвертый день недельного цикла должен быть полностью посвящен игре, в которой вратарь будет принимать участие не только как страж ворот, но и как полевой игрок.

**Годичный план** подготовки представлен тремя блоками (по три месяца в каждом блоке), двумя месяцами каникул, которые могут проходить в сроки, наиболее подходящие под соревновательный график команды, и одним коррекционным месяцем, недельные циклы которого будут строиться так, чтобы на занятиях можно было уделять наибольшее внимание слабым сторонам подготовки.

**Первый блок** подготовки характеризуется выполнением технических приемов на месте. Это связано с тем, что на данном этапе происходит обучение базовым элементам техники и тренеру необходимо постоянно вносить коррективы в действия вратаря, поправляя положения его тела, объясняя логику того или иного действия. Медленное выполнение одиночного движения – наиболее подходящая форма обучения техническим приемам на данном этапе подготовки.

**Каждый месяц блока** имеет свою техническую направленность. Например, в сентябре идет обучение выбору позиции, принятию правильной стойки, ловли нижних, средних и верхних мячей. Октябрь посвящен обучению технике приема мяча в падении, а ноябрь – ловле мяча на перехвате. Такое разделение по технической направленности связано, в первую очередь, с необходимостью повторных воздействий для образования условно-рефлекторных связей и для приобретения специальных умений, которые в дальнейшем, при продолжении повторений занятий одной направленности, преобразовываются в двигательный навык.

Согласно принципам спортивной тренировки, по мере освоения технических приемов их сложность должна увеличиваться, не теряя преемственности с изученным ранее материалом. Поэтому второй и третий блоки подготовки по своей структуре идентичны первому блоку. Принципиальным отличием в них является степень сложности технических приемов. Так, например, во втором блоке ловлю мяча осуществляют не на месте, а после выполнения перестроений, что гораздо труднее для выполнения, в связи с принятием решения о своевременной остановке и сохранении при этом правильной позиции, но что гораздо ближе к содержанию игры в футбол. В третьем блоке используют такой методический прием, как обучение ловле мяча на два темпа. При выполнении таких упражнений сложность заключается в умении быстро выбирать способ действия для приема каждого из двух мячей, направленных поочередно в створ ворот, с минимальным промежутком во времени между ударами.

*В последнюю неделю каждого месяца* рекомендуется выполнять работу предыдущего месяца. Это делается для того, чтобы посмотреть кумулятивный (отложенный) эффект от проделанной ранее работы и определить степень успешности решения поставленных задач для внесения коррекции в дальнейший план работы.

Другая направленность тренировочного процесса последней недели цикла – повторение наиболее успешно выполняемых вратарями упражнений. Это придает общую положительную психоэмоциональную окраску всему объему проделанной на тренировках работы и создает позитивную установку на работу в последующие циклы работ.

## ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитание в широком смысле слова — это процесс систематического и целенаправленного воздействия на духовное и физическое развитие личности. В русском языке есть и более узкое понимание воспитания — это привитие навыков поведения, сформированных семьей, школой, средой, в которой проживает и тренируется воспитанник.

Прежде чем говорить о воспитательной работе, нужно определиться с критериями воспитанности. Для этого нужно ответить на вопрос: какого футболиста можно считать воспитанным человеком? Прежде всего, такого, для которого «кодекс чести» спортсмена не пустой звук, а свод жизненно важных правил. Кодекс чести предполагает, что в обыденной жизни духовные правила преобладают над материальными и победа духа формирует воспитанного человека.

В любой деятельности команды в целом и каждого ее члена в частности есть элемент воспитания. Тренер, как человек организующий команду, должен понимать, что отношения между игроками есть важнейший элемент воспитанности. Эффективность групповой и командной деятельности организуется тренером так, чтобы игроки в своей деятельности стремились улучшить межличностные отношения. В каждом игровом эпизоде есть моменты, которые воспитанный игрок выполняет лучше, чем невоспитанный.

Роль тренера в воспитании — огромна. Все, что он говорит, становится для юных игроков откровением, и если он делает, как говорит, то это вдвойне откровение.

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из следующих двух основных моментов воспитательного процесса:

— во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия;

— во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности.

Деятельность тренера, как воспитателя должна быть ориентирована на оптимальное объединение методов убеждения, методов приучения и методов поручения.

*Методы убеждения* нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов спортсмен должен действовать, руководствуясь знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований.

*Методы приучения* ориентированы на соблюдение заданных норм и правил, выражающих социально обязательные требования. Нормой поведения спортсмена является выполнение этого требования с внутренней готовностью и полным напряжением сил. Нормы коллектива предполагают, что каждый член коллектива будет укреплять его престиж, уважать других членов коллектива, помогать каждому и корректно вести себя.

*Метод поручения* заключается в постановке спортсмену срочных и долговременных заданий, которые относятся как к процессу тренировки, так и к вне тренировочной деятельности.

Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек.

Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех дает лишь единство действий тренера и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействие личного

примера, индивидуальности тренера необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий.

Сила личного примера тренера определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли. Спортсмен должен быть убежден, что тренер справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

Сегодня российский футбол редко демонстрирует примеры воспитанности как игроков, так и болельщиков. Нужно делать все, чтобы на трибуны стадионов вернулись семьи, и тогда «боление» станет воспитательным процессом.

Таким образом, цель такой работы — «воспитание воспитанного игрока».

Воспитанный игрок – это игрок, который:

- играет жестко, но не жестоко;
- не оскорбляет соперников, партнеров, судью и его помощников, любителей футбола;
- всегда корректен с представителями средств массовой информации;
- строже всего судит себя, а не партнеров, тренеров, погоду, качество поля и т.п.

Воспитательная работа должна носить системный характер. Для этого тренер составляет план воспитательной работы, основными средствами и формами которой являются воспитательные мероприятия во время тренировочных занятий.

### ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

На этапах начальной подготовки и тренировочном (1-2-й годы обучения) важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

Основной задачей психологической подготовки на тренировочном этапе (3-5-й годы обучения), этапе совершенствования спортивного мастерства является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Основные средства психологической подготовки спортсмена — вербальные (словесные) и комплексные.

К *вербальным (словесным)* относятся лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

К *комплексным* — спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки спортсменов делятся на сопряженные и специальные.

*Сопряженные методы* включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

*Специальными методами* психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

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

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте, зависят:

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

Выделяют несколько основных направлений в многолетней психологической подготовке: воспитание личностных (любовь к спорту и футболу, патриотизм) и волевых качеств (смелость,

решительность, умение играть с любым соперником и в трудных условиях, выдержка и т.п.). Так постепенно формируется характер игрока, который в значительной степени будет определять результативность его соревновательной деятельности; развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание, восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования и т.д.; формирование из группы игроков сплоченной команды, способной решать поставленные перед ней задачи.

Важными моментами психологической подготовки является воспитание способности управлять эмоциями и умений готовиться к соревновательной игре. Очень трудно сдерживаться и не отвечать грубостью на грубость. Особенно в ситуациях, когда соперники провоцируют игроков.

Капитан команды управляет ею во время игры, подсказывая партнерам лучшие варианты игровых действий. Но партнеры будут слушать его, если он будет лидером в игре — лидером по объему и качеству тактико-технических действий и лидером по «духу» игры. Он ведет команду вперед до последних секунд игры.

В психологической подготовке нет перерывов, она идет круглый год. В переходном периоде, когда тренировок нет, образ жизни футболистов все равно должен основываться на требованиях футбола.

Психологи установили, что выдающиеся спортсмены характеризуются следующими качествами: уверенностью; способностью ставить перед собой цель, знать, как ее достигнуть и в конце концов добиваться этого; стремлением к совершенству и уверенностью в том, что совершенству нет предела; способностью сохранять спокойствие в критических ситуациях;

— умением сотрудничать с тренером и с партнерами; истинным профессионализмом; быть генератором создания «командного духа»; способностью концентрироваться на игре и не обращать внимания на отрицательные внешние воздействия; готовностью выполнить большие нагрузки; умением быстро анализировать и преодолевать неудачи, бороться с трудностями; стремлением жить в положительных эмоциях и создавать для этого свой «ритуал». Этот ритуал передается от игрока к игроку и включает в себя установку на то, что можно делать в команде и что нежелательно.

На практике психологическая подготовка и воспитательная работа реализуются футболистами и тренерами в серии последовательных заданий:

- научить юных футболистов ставить реальные цели, и не только кратковременные (на одну тренировку), но и на перспективу;
- научить объективно оценивать свои возможности в их достижении, и если что-то не получается, то не искать виноватых среди партнеров, а уметь находить свои недостатки и бороться с самим собой для их устранения;
- научить концентрироваться на наиболее важных игровых действиях. (Прав выдающийся в прошлом спортсмен и тренер Э.С. Озолин, утверждавший, что концентрация — основа в познании любого вида спорта, и особенно обучения технике, но не вообще, а наиболее важным ее элементам. Для этого нужно учить концентрироваться на них, не обращая особого внимания на остальные).

Важным разделом психологической подготовки является создание специальных умений, повышение устойчивости к помехам. Психологический запас прочности, позволяющий активно действовать в неожиданных ситуациях игр, формируется на основе повышения специализированных свойств игрока, таких как «чувство мяча», «чувство партнера», «чувство дистанции», «чувство момента». Все эти свойства создают в совокупности «чувство игры».

Многократное моделирование этих «чувств» в тренировочных занятиях положительно сказывается не только на их соревновательной надежности, но и на уровне проявлений свойств внимания, памяти и мышления.

Учитывая, что в современном футболе одним из основных упражнений является «1 против 1», становится понятной причина превосходства бразильцев в контроле мяча. Она — в превосходстве «чувства» мяча и «чувства» дистанции. Бразильский игрок, владеющий мячом, начинает финт по его сохранению на такой короткой дистанции, которая психологически удобна для него и неудобна для соперника. И если начальная скорость обманного финта велика, то у соперника нет никаких шансов для отбора мяча.

## ТРЕНИРОВОЧНЫЙ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ



Основная цель тренировочного и медико-биологического контроля – содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся. Углубленные медицинские обследования в учреждении проводятся: предварительно — при поступлении в учреждение и периодические (этапный контроль) – один — два раза в год.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи: возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта (футбол); выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям футболом и необходимости коррекции тренировочной и соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской и физической реабилитации; отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, одежда, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

При контроле за функциональным состоянием организма занимающегося решаются следующие вопросы: отвечают ли их функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям футбола и соответствует ли функциональный потенциал юного спортсмена планируемым спортивным результатам. Выносятся следующие заключения: «соответствует», «не соответствует», «проблематичен», «требует дальнейшего наблюдения», «соответствует уровню функционального состояния организма модельному на данном этапе подготовки», а так же соответствуют ли тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния организма юного спортсмена.

Оперативный контроль осуществляется путем тренировочных и медицинских наблюдений на тренировочных занятиях. При этом решаются следующие задачи: выявления начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках; оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок; оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещения для тренировок, спортивной одежды, обуви); соответствие методике занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия).

При проведении оперативного контроля выявляются также перенапряжения, заболевания, производится оценка функционального состояния спортсмена после тренировочного занятия или соревнования.

Анализ результатов контроля позволяет сформулировать заключение о прерывании, прекращении или коррекции тренировочного процесса, проведения мероприятий по оздоровлению тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

### **Формы и средства медико-биологического контроля**

#### ***Этапный контроль***

**Задачи:** выявление патологии, перенапряжения, оценка функционального состояния, соответствие между фактическим уровнем и планируемым.

**Средства:** опрос, визуальные наблюдения, перкуссия, аускультация, измерение АД, ЭКГ, ЭХО-графия, рентгенография, функции внешнего дыхания, эргометрия с газообменом и биохимией крови. Антропоморфологическое обследование, по показаниям РЭГ, ЭЭГ.

#### ***Оперативный контроль, медицинские наблюдения.***

**Задачи:** выявление начальных стадий заболевания, перенапряжения. Оценка функционального состояния по реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки. Обследование гигиенических условий тренировок (помещение, состояние воздушной среды, одежда, обувь). Соответствие методики занятий и гигиеническим требованиям (разминка, заключительная часть, восстановительные средства).

**Средства:** опрос визуальное наблюдение, пальпация, аускультация, измерение АД, ЭКГ, определение гемоглобина, лейкоцитов, молочной кислоты, PH — крови, санитарно-гигиеническое обследования условий тренировок и оценка методик занятий.

### **ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяются на три типа: тренировочные, медико-биологические, психологические.

## **Факторы тренировочного воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:**

- рациональное применение тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценная разминка и заключительная часть тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

### **Медико-биологические средства восстановления**

С ростом объемов специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юного спортсмена. На тренировочном этапе при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медики-биологические средства восстановления, к ним относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

### **Психологические методы восстановления**

К психологическим методам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразные досуговые мероприятия, создания положительного эмоционального фона во время отдыха, цветные и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка. Проводить ее можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах психомышечную тренировку рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок.

### **Методические рекомендации**

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна, водные процедуры, общий массаж, плавание) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что в начале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсмена, а так же объективные показатели контроля в тренировочных занятиях.

## **АНТИДОПИНГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

Рассмотрим некоторые моменты, связанные с употреблением допингов, понимание которых представляется принципиально важным для эффективного осуществления профилактики.

Употребление допингов – действие *произвольное*. На начальных этапах оно полностью подчинено воле человека, совершается сугубо добровольно, как следствие личного выбора. В дальнейшем формирование зависимости в некоторых случаях возможно, однако она носит не столько физиологический, сколько психологический характер, и в любом случае не столь сильна, чтобы полностью подчинить себе волю человека. Проблема не в том, что спортсмен не может жить без допинга (как, скажем, страдающий героиновой зависимостью наркоман), а в том, что он сознательно выбирает продолжать его использование.

Употребление допингов – действие *мотивированное*. Никто не применяет их просто так, чтобы потратить на них как можно больше денег или подвергнуть себя риску дисквалификации. В основе лежит очевидное стремление повысить спортивные результаты. За ним, в свою очередь, могут лежать разные потребности, как связанные собственно с желанием максимально полно раскрыть свой потенциал, так и вторичные по отношению к спорту: самоутвердиться таким путем в коллективе и обрести известность, получить доступ к каким-либо материальным благам и т.п. Профилактическая работа в учреждении направлена не на то, чтобы подавить эти потребности как таковые, а на раскрытие того факта, что употребление допингов – это отнюдь не самый эффективный способ удовлетворения подобных потребностей, и делать акцент на других возможностях.

В некоторых случаях употребление допингов может оказаться и вынужденным поведением, когда молодые спортсмены подвергаются авторитарному влиянию или психологическим манипуляциям (например, со стороны тренера) и не обладают навыками уверенного поведения для противостояния ему, или рассматривают возможный конфликт на этой почве как неизбежное основание для прекращения спортивной карьеры.

**Задачи** психолого-педагогической составляющей антидопинговой работы следующие:

— формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой употребление допинга как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлемо;

— опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допингов в «большом спорте» и невозможности достижения выдающихся результатов без их применения, а также о том, что допинги способны заменить тренировочный процесс;

— воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц (рассуждения по принципу «мне дали таблетки – я съел, и при чем же тут допинг, за что меня-то дисквалифицируют?»);

— раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств, навыков самоменеджмента);

— формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

— пропаганда отношения к спорту как к площадке для развития личностных качеств, позволяющей совершенствовать те черты, что дают возможность достигать успеха в самых разных жизненных сферах, преодолевая затруднения и одерживая верх в ситуациях конкурентной борьбы;

— повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к массовому спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Суть антидопинговой направленности состоит, по большей части, не в том, чтобы дать занимающимся значительный объем фактических сведений о допингах. Во-первых, такая информация и так вполне доступна для заинтересованных лиц, во-вторых, при акцентировании внимания на обсуждении конкретных разновидностей допингов и способов их действия сложно отделить профилактику от косвенной пропаганды, неуместного разжигания любопытства по отношению к этой теме. Основной акцент в работе с детьми делается на обсуждении личного отношения к допингам, формировании осознанного и осмысленного критического отношения к практике их применения.

**Ключевые идеи антидопинговых мероприятий:**

— Спорт, основанный на массовом применении допингов, бессмыслен как таковой.

— Суждения о повсеместном распространении допингов и невозможности достижения спортивных успехов ошибочны.

— Допинги – такие средства, после которых теряется эффективность обычных способов тренировки.

— Допинги не могут заменить собой тренировку; они не столько повышают реальные функциональные возможности организма, сколько приводят к трате его резервов, в конце концов провоцируя заболевания.

— Имеется широкий арсенал способов достижения спортивных успехов без использования допингов; пока они не использованы в полной мере, употреблять допинги просто глупо.

Перед тренером стоят задачи:

- первоначальное знакомство спортсменов с проблемой допингов;
- сформировать у спортсменов личное убеждение о неприемлемости соответствующего поведения.

## **ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на протяжении всего обучения. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы занимающихся. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий зависит от подготовленности занимающихся.

Необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- освоение терминологии, принятой в футболе;
- овладение командным языком, умение подать рапорт;
- построить группу и подать основные команды на месте и в движении; проведение упражнения по построению и перестроению;
- в качестве дежурного подготовка мест занятий, инвентаря и оборудования;
- умение вести наблюдения за участниками игры, находить ошибки;
- выполнение технических приемов в двусторонней игре и на соревнованиях;
- составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передача и прием мяча, игра вратаря; обучение техническим приемам и тактическим действиям (на основе пройденного программного материала данного года обучения);
- судейство на тренировочных играх в своей группе (по упрощенным правилам);
- выполнение обязанностей судьи игры или помощников судьи и ведение технического отчета;
- проведение соревнования по футболу в образовательной школе и в своем учреждении;
- выполнение обязанностей главного судьи, главного секретаря;
- составление календаря игр.

Для получения звания «судья по спорту» каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- составить положение для проведения первенства учреждения по футболу;
- вести протокол игры;
- участвовать в судействе тренировочной игры совместно с тренером;
- судейство тренировочной игры в поле;
- участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи игры и помощников судьи, а так же в составе секретариата.

## **4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

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

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании решения тренерского совета с учетом выполнения юными футболистами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке, медико-биологических показателей, наличие установленного спортивного разряда.

Выполнение программы по каждому году обучения служит основным критерием оценки качества работы отдельного тренера и спортивной школы в целом. Оценка качества тренировочной работы только по результатам участия в соревнованиях неприемлема в работе с юными футболистами. В отдельных случаях в соответствии с конкретными условиями работы школы (климатические условия, наличие материальной базы, контингент учащихся и т.д.) педагогический совет школы может вносить изменения в содержание данной программы, сохраняя при этом ее основную направленность. упражнения, включаются элементы соревнований.

Подготовка учащихся к сдаче контрольно-переводных нормативов осуществляется регулярно и является органической частью учебного процесса. Сдача нормативов проводится в специально отведенное время при присутствии администрации школы.

Для перевода из одной учебной группы в другую учащийся обязан выполнить требования, предусмотренные программой для каждой возрастной группы (контрольно-переводные нормативы).

Приложения № 1 к ПСП

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

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)                          |
|---------------------------------|---|
|                                 | Юноши   |
| Быстрота                        | Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с)                  |
|                                 | Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с)                 |
|                                 | Челночный бег 3x10 м (не более 9,3 с)                   |
| Скоростно-силовые качества      | Прыжок в длину с места (не менее 135 см)                |
|                                 | Тройной прыжок (не менее 360 см)                        |
|                                 | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см) |
| Выносливость                    | Бег на 1000 м   |

Приложения № 2 к ПСП

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)                               |
|---------------------------------|--|
|                                 | Юноши  |
| Быстрота                        | Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,8 с)               |
|                                 | Бег на 15 м с хода (не более 2,4 с)                          |
|                                 | Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,9 с)               |
|                                 | Бег на 30 м с хода (не более 4,6 с)                          |
| Скоростно-силовые качества      | Прыжок в длину с места (не менее 1 м 90 см)                  |
|                                 | Тройной прыжок (не менее 6 м 20 см)                          |
|                                 | Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 12 см)              |
|                                 | Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см)              |
| Сила                            | Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м) |
| Техническое мастерство          | Обязательная техническая программа                           |

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)                  |
|---------------------------------|---|
|                                 | Юноши   |
| Быстрота                        | Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,53 с) |
|                                 | Бег на 15 м с хода (не более 2,14 с)            |
|                                 | Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,60 с) |
|                                 | Бег на 30 м с хода (не более 4,30 с)            |

|                            |  |
|----------------------------|--|
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не мене 2 м 10 см)                   |
|                            | Тройной прыжок (не менее 6 м 60 см)                          |
|                            | Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 18 см)              |
|                            | Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 27 см)              |
| Сила                       | Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 9 м) |
| Техническое мастерство     | Обязательная техническая программа                           |
| Спортивный разряд          | 1 взрослый   |

Выполнение **зачетных требований** (приложения №№ 1, 2, 3 к ПСП) дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки. Спортсменам, не выполнившим предъявляемые ПСП требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки один раз.

При выполнении зачетных требований необходимо учитывать, что физические качества и телосложение спортсмена оказывают определенное влияние на показатели результативности (Таб.12).

**Таблица 12**

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

| <b>Физические качества и телосложение</b> | <b>Уровень влияния</b> |
|---|------------------------|
| 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.

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные группы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 3-4 года, а высших достижений – через 4-6 лет специализированной подготовки. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов спортсменов в первые 2-3 года специализированной подготовки.

Тренерский совет учреждения, как орган самоуправления, ведет систематический учет, анализ и обобщение результатов тренировочной и воспитательной работы, а также разрабатывает предложения по повышению ее эффективности, внедрению эффективных норм, средств и методов обучения. Для оценки уровня подготовленности спортсменов члены тренерского совета используют экспертные оценки специальных качеств и способностей спортсмена. В младших возрастных группах они оценивают умение эффективно выполнять базовые технические действия, точность выполнения координационных упражнений, уровень развития скоростных качеств. В группах тренировочного этапа проводят экспертную оценку по следующим показателям: техника игровых действий, тактика атакующих и оборонительных действий, физические качества, психические качества (приложение № 4 к ПСП). Оценивание осуществляют в соответствии с метрологическими правилами.

Примечание. Оценку по каждому пункту проводят по 5-балльной шкале. При использовании для отбора любых критериев необходимо ориентироваться на их значения и скорость изменения в процессе подготовки. Чем она выше, тем выше способность ребенка к футболу.

#### **Методика тестирования показателей общей физической подготовки**

**Бег 15, 30, 60 м с высокого старта (сек)** – Бег проводится на стадионе или в зале с высокого старта.

Бег 15, 30 м с хода (сек) – Испытуемый начинает движение до стартовой линии. Регистрируется результат от линии старта до финишной линии.

Челночный бег 3 x 10 метров (сек) – Тест проводится на ровной дорожке длиной 10 метров. Дистанция ограничена линиями старта и финиша. За каждой линией обозначают два полукруга радиусом 50 см. с центром на черте. Из положения высокого старта по команде «Марш!» испытуемый пробегает 10 метров и берет из полукруга на финишной линии кубик (5x5x5), затем поворачивается кругом и пробегает 10 метров к линии старта, кладет в полукруг кубик и возвращается, пересекая финишную черту.

Прыжок в длину с места (см) – Прыжок проводится на размеченной дорожке. Испытуемый, не переступая исходной линии, совершает прыжок толчком двумя ногами. Регистрируется лучший результат из трех попыток.

Тройной прыжок с места (см) – Прыжок проводится на размеченной дорожке. Испытуемый, не переступая исходной линии, начинает прыжок толчком двумя ногами. Вначале выполняется первый элемент — скачок, при этом первое касание за меткой должно происходить «толчковой» ногой, затем следует второй элемент прыжка — шаг (касание земли должно происходить другой ногой). Заключительный элемент — это собственно прыжок, и испытуемый приземляется на две ноги. Регистрируется лучший результат из трех попыток.

Прыжок вверх с места (см) – Испытуемый, стоя на платформе, выполняет прыжок вверх с места со взмахом рук или без взмаха.

Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (см) — Перед броском испытуемый занимает у линии исходное положение: сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. При этом угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряется рулеткой. Выполняются 3 попытки: зачет по лучшей попытке.

Бег на 1000 м (зачет) – Тест проводится на ровной дорожке стадиона без учета времени.

#### **Методика тестирования показателей специальной физической подготовки**

Бег 30 м с ведением мяча (сек) – Выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время бега.

Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой) (м) – Выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м. Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

#### **Методика тестирования показателей технико-тактической подготовки**

##### Для полевых игроков

Удар по мячу на точность (число попаданий) – Испытуемый выполняет 10 ударов по неподвижному мячу «рабочей» ногой. Расстояние до цели в метрах равно возрасту бьющего игрока. Футболисты 10-15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16-18 лет посылают мяч в половину ворот, он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами. Учитывается сумма попаданий.

Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (сек) – Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

##### Для вратарей

Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м) – Выполняется с разбега (разбег не более четырех шагов), не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной в 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

Бросок мяча рукой на дальность (м) – Выполняется по коридору шириной 3 м. Разбег не более четырех шагов.

##### Примечание:

1. Тестирование показателей общей физической подготовки должно проходить в спортивной обуви без шипов.

2. Тестирование показателей специальной и технико-тактической подготовки проходит в полной игровой форме.

Таблица 13

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в тренировочные группы спортивной подготовки**

|  | Тесты  | начальная подготовка |      |      | Тренировочный этап |      |      |      |      |
|--|--|----------------------|------|------|--------------------|------|------|------|------|
|  |  | НП-1                 | НП-2 | НП-3 | ТГ-1               | ТГ-2 | ТГ-3 | ТГ-4 | ТГ-5 |
|  |  | 9                    | 10   | 11   | 12                 | 13   | 14   | 15   | 16   |
| <b>Общая физическая подготовка</b>       |  |                      |      |      |                    |      |      |      |      |
| 1  | Бег на 15 м с высокого старта  | -                    | -    | -    | 2.8                | 2.7  | 2.6  | 2.57 | 2.54 |
| 2  | Бег на 15 м с хода   | -                    | -    | -    | 2.4                | 2.34 | 2.2  | 2.18 | 2.14 |
| 3  | Бег на 30 м с высокого старта  | 6.6                  | 5.8  | 5,6  | 4.9                | 4.8  | 4.74 | 4.7  | 4.6  |
| 4  | Бег на 30 м с хода   | -                    | -    | -    | 4.6                | 4.52 | 4.5  | 4.4  | 4.3  |
| 5  | Бег на 60 м со старта  | 11.8                 | 11.4 | -    | -                  | -    | -    | -    | -    |
| 6  | Челночный бег 3*10м (сек)  | 9.3                  | 9.2  | 9,0  | -                  | -    | -    | -    | -    |
| 7  | Прыжок в длину с места (см)  | 135                  | 140  | 160  | 190                | 200  | 202  | 206  | 210  |
| 8  | Тройной прыжок (см)  | 360                  | 440  | 540  | 620                | 630  | 640  | 650  | 660  |
| 9  | Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)  | 12                   | 13   | 14   | 20                 | 21   | 22   | 24   | 26   |
| 10                                       | Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 10 см)  | -                    | -    | -    | 12                 | 13   | 14   | 16   | 17   |
| 11                                       | Бросок набивного мяча с весом 1кг из-за головы (м).  | -                    | -    | -    | 6                  | 7    | 8    | 8.60 | 9    |
| 12                                       | Бег 1000 м (зачет)   | +                    | +    | +    | +                  | -    | -    | -    | -    |
| <b>Специальная физическая подготовка</b> |  |                      |      |      |                    |      |      |      |      |
| 1  | Бег с мячом 30 м (сек)   | -                    | 6,8  | 6,6  | 6,4                | 6,2  | 6,0  | 5,8  | 5.6  |
| 2  | Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой)                                      | -                    | 34   | 36   | 42                 | 46   | 50   | 54   | 60   |
| 3  | Ведение мяча, обводка 4 стоек, удар по воротам (расстояние между стойками 4-2-2-2-10 м)            | -                    | 12,0 | 11,5 | 10,0               | 9,5  | 9,0  | 8,5  | 8.3  |
| <b>Технико-тактическая подготовка</b>    |  |                      |      |      |                    |      |      |      |      |
| 1  | Удар по мячу ногой на точность с 11 м (НП), 17 м (ТГ) по центру (правой и левой ногой по 5 ударов) | -                    | 6    | 7    | 4                  | 5    | 6    | 7    | 8    |
| 2  | Жонглирование мячом (количество раз)   | -                    | 9    | 10   | -                  | -    | -    | -    | -    |
|  | - комплексное  | -                    | -    | -    | 12                 | 14   | 18   | 20   | 30   |
| <b>Для вратарей</b>                      |  |                      |      |      |                    |      |      |      |      |
| 1  | Удары по мячу ногой с рук на дальность (м)   |                      |      |      | 26                 | 30   | 34   | 38   | 40   |
| 2.                                       | Бросок мяча на дальность (м)   | -                    | -    | -    | 16                 | 20   | 24   | 26   | 30   |

\*Тесты считаются пройденными при выполнении 80% от заданных нормативов

**5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**1. Нормативные документы Министерства спорта Российской Федерации и**



### **Министерства образования Российской Федерации:**

1. Федеральный закона Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.12 часть 5);
2. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.08.2013 года №645 «Об утверждении порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку»
4. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 г.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. *Андреев С.Н.* Футбол в школе. — М.: ФиС, 1986. — 222 с.
2. *Верхошанский Ю.В.* Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. — М.: Физкультура и спорт.1985.- 185 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.
5. *Золотарёв А.П.* Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А.П. Золотарёв. — Краснодар. 1997. — 50 с.
6. *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.].
7. *Латишин О.Б.* Теория и методика подготовки юных футболистов. — М.: Человек, 2010. —76 с.
8. *Монаков Г.В.* Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. — 2-е изд., стереотип. — М.: Советский спорт, 2007. — 2888 с.
9. Футбол: учебник / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. — М.: Физкультура, образование и наука, 1999. — 254 с.
10. Футбол: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.В. Краснощёков, П.Ф. Ежов, В.А. Блинов. — М.: Советский спорт, 2010г. -128 с.
11. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / М.А. Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко, В.Н. Малышев, Н.А. Кулин, С.А. Российский. — М.: Советский спорт, 2011. -160 с.
12. *Тунис Марк.* Психология вратаря. — М.: Человек, 2010. -128 с.

### **2. Перечень Интернет-ресурсов**

1. Официальный сайт министерства спорта РФ /Электронный ресурс/. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Официальный сайт РФС ( Российский футбольный союза) /Электронный ресурс/. URL: <http://www.rfs.ru/>
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры»/Электронный ресурс/. URL: <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/76>
4. Официальный сайт российского антидопингового агентства «Русада» / Электронный ресурс/. URL: <http://www.ru>

## 6. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Календарный план физкультурно-спортивных мероприятий формируется на основе календарного плана юношеских соревнований СФФ «Центр» региональных и муниципальных организаций по футболу. (Календарный план физкультурно-спортивных мероприятий МБУ «СШ №12» прилагается).

Приложение №1 к программе СП

### **КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН** **ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ** **МБУ «СШ №12»**

#### **Внутришкольные**

| № п/п | Наименование мероприятий  | Сроки проведения | Место проведения       | Кол-во участников  |
|-------|---|------------------|------------------------|--|
| 1.    | Первенство СШ-12 «Снеговик-2018» по футболу среди юношей 10-12 лет, 13-14 лет                               | январь           | СК «СОКОЛ» игровой зал | В 2 возрастных категориях по 2 группы по 3 команды по 12 чел. = 144 чел. |
| 2.    | Первенство СШ-12 «Новогодний» по футболу среди юношей 15-16 лет   | январь           | Стадион «Янтарь»       | 4 команды по 12 чел. = 48 чел.   |
| 3.    | Турнир СШ-12 по футболу, посвященные Дню Победы среди юношей 10-12 лет                                      | май              | Стадион «Янтарь»       | 2 группы по 4 команды по 12 чел. = 96 чел.                               |
| 4.    | Турнир СШ-12 по футболу среди юношей 13-14 лет, посвященный Дню России                                      | июнь             | Стадион «Янтарь»       | 4 команды по 14 чел. = 56 чел.   |
| 5.    | Турнир СШ-12, посвященный Дню Памяти, Дню города Липецка и Дню Metallурга по футболу среди юношей 13-14 лет | июнь             | Стадион «Янтарь»       | 4 команды по 14 чел. = 56 чел.   |
| 6.    | Первенство СШ-12 по футболу «Золотая осень» среди юношей 10-12 лет, 13-14 лет                               | сентябрь-октябрь | Стадион «Янтарь»       | 2 группы по 6 команды по 12 чел. = 144 чел.                              |
| 7.    | Матчевые встречи и турниры  | В течение года   | Стадионы г. Липецка    | Воспитанники СШ-12   |

#### **Городские мероприятия**

| № п/п | Наименование мероприятий   | Сроки проведения | Место проведения              | Кол-во участников             |
|-------|--|------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| 1.    | Первенство г. Липецка по футболу среди юношей 12-13 лет, 14-15 лет | Апрель-май       | Стадион «Янтарь» и СК «СОКОЛ» | 8 команд по 12 чел. = 96 чел. |
| 2.    | Праздники и массовые мероприятия                                   | В течение года   | Стадионы г. Липецка           | Воспитанники СШ-12            |

#### **Областные мероприятия**

| № п/п | Наименование мероприятий | Сроки проведения | Место проведения | Кол-во участников |
|-------|--------------------------|------------------|------------------|-------------------|
|-------|--------------------------|------------------|------------------|-------------------|

|    |  |             |  |                                |
|----|--|-------------|--|--------------------------------|
| 1. | Первенство Липецкой области по футболу среди юношей 13-14 лет, 11-12 лет | Май-октябрь | Стадионы Липецкой области и г. Липецка | 2 ком. по 25 чел.<br>= 50 чел. |
| 2. | Кубок открытия по футболу среди команд Липецкой области (16-17 лет)      | Май-октябрь | Стадионы Липецкой области и г. Липецка | 1 ком. по 18 чел.<br>= 18 чел. |

### **Зональные соревнования**

| № п/п | Наименование мероприятий                                 | Сроки проведения | Место проведения | Кол-во участников              |
|-------|--|------------------|------------------|--------------------------------|
| 1.    | Первенство СФФ «Центр» по футболу среди юношей 15-16 лет | Май-июнь         | Стадионы ЦФО     | 1 ком. по 25 чел.<br>= 25 чел. |

Приложение №2 к программе СП

### **Годовой тренировочный план распределения учебных часов этапа начальной подготовки 1-го года обучения (час.)**

| № п/п   | Разделы подготовки  | МЕСЯЦЫ  |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | Всего      |            |
|---|---|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|
|   |   | сентябрь  | октябрь   | ноябрь    | декабрь   | январь    | февраль   | март      | апрель    | май       | июнь      | июль      | август    |            |            |
| 1   | 2   | 3   | 4         | 5         | 6         | 7         | 8         | 9         | 10        | 11        | 12        | 13        | 14        | 15         |            |
| <b>1. Объемы реализации Программы по предметным областям:</b> |   |   |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |            |
| 1.1.  | Теория и методика физической культуры и спорта: теоретическая подготовка  | 4   | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 37         |            |
| 1.2   | Общая и специальная физическая подготовка   | 7   | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 6         | 83         |            |
| 1.3.  | Избранный вид спорта:<br>- техническая подготовка;<br>- тактическая подготовка;<br>- участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 10  | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        | 11        | 11        | 11        | 11        | 124        |            |
| 1.4   | Развитие творческого мышления:<br>- психологическая подготовка  | 3   | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         |           |           |           |           |           | 27         |            |
| 1.5   | Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам в каникулярный период)  |   |           |           |           |           |           |           |           |           | 12        | 12        | 12        | 36         |            |
| <b>Общее количество тренировочных часов (на 52 недели)</b>    |   | <b>24</b>   | <b>23</b> | <b>23</b> | <b>23</b> | <b>23</b> | <b>23</b> | <b>23</b> | <b>20</b> | <b>21</b> | <b>33</b> | <b>33</b> | <b>32</b> | <b>312</b> |            |
| 2   | Минимальные объемы соревновательной нагрузки, из них:<br>- соревнований (кол-во)  | 1   | 1         |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | 2          |            |
| <b>ВСЕГО ИГР (кол-во)</b>                                     |   | В течение года  |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | 22         |            |
| 3   | <b>Тренировочные сборы</b>  | Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |            |
| 4   | Медицинское обследование (количество раз)   | Справка от врача  |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |            |
| 5   | <b>Промежуточная аттестация</b>   |   |           |           |           |           |           |           |           |           | 1         |           |           | 1          |            |
| 6   | <b>Итоговая аттестация:</b>   | Проводится по итогам освоения года этапа подготовки   |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            | 1          |
| <b>Количества часов в неделю</b>                              |   |   |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            | <b>6</b>   |
| <b>Количество тренировок в неделю</b>                         |   |   |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            | <b>4</b>   |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В ГОД</b>                      |   |   |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            | <b>208</b> |

**Годовой тренировочный план распределения учебных часов  
этапа начальной подготовки 2 и 3 годов обучения (час.)**

| № п/п   | Разделы подготовки  | МЕСЯЦЫ  |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | Всего       |
|---|---|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
|   |   | сентябрь  | октябрь   | ноябрь    | декабрь   | январь    | февраль   | март      | апрель    | май       | июнь      | июль      | август    |             |
| 1   | 2   | 3   | 4         | 5         | 6         | 7         | 8         | 9         | 10        | 11        | 12        | 13        | 14        | 15          |
| <b>1. Объемы реализации Программы по предметным областям:</b> |   |   |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |             |
| 1.1.  | Теория и методика физической культуры и спорта:<br>-теоретическая подготовка  | 4   | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 37          |
| 1.2.  | Общая и специальная физическая подготовка   | 6   | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 72          |
| 1.3.  | Избранный вид спорта:<br>— техническая подготовка;<br>— тактическая подготовка;<br>— участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 14  | 14        | 14        | 14        | 14        | 14        | 14        | 14        | 14        | 13        | 13        | 13        | 165         |
| 1.4.  | Развитие творческого мышления:<br>— психологическая подготовка  | 4   | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 37          |
| 1.5.  | Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам в каникулярный период)  |   |           |           |           |           |           |           |           |           | 16        | 21        | 16        | 53          |
| <b>Общее количество тренировочных часов (на 52 недели)</b>    |   | <b>28</b>   | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>41</b> | <b>46</b> | <b>41</b> | <b>364</b>  |
| 2   | Минимальные объемы соревновательной нагрузки, из них:<br>— Контрольные (кол-во)<br>— Отборочные (кол-во)<br>— Основные (кол-во)                   |   |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | 2<br>1<br>2 |
|   | <b>ВСЕГО ИГР (кол-во)</b>   | В течение года  |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | 32          |
| 3   | Тренировочные сборы   | Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |             |
| 4   | Медицинское обследование (кол-во раз)   | Справка от врача  |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |             |
| 5   | Промежуточная аттестация  |   |           |           |           |           |           |           |           |           | 1         |           |           | 1           |
| 6   | Итоговая аттестация:  | Проводится по итогам освоения года этапа подготовки   |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | 1           |
| <b>Количества часов в неделю</b>                              |   |   |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | <b>7</b>    |
| <b>Количество тренировок в неделю</b>                         |   |   |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | <b>4</b>    |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В ГОД</b>                      |   |   |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | <b>208</b>  |

**Годовой тренировочный план распределения учебных часов  
тренировочного этапа 1 и 2 годов обучения (час.)**

| № п/п   | Разделы подготовки                      | МЕСЯЦЫ   |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        | Всего |
|---|---|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|-------|
|   |   | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |       |
| 1   | 2                                       | 3        | 4       | 5      | 6       | 7      | 8       | 9    | 10     | 11  | 12   | 13   | 14     | 15    |
| <b>1. Объемы реализации Программы по предметным областям:</b> |   |          |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        |       |
| 1.1.  | Теория и методика физической культуры и | 4        | 4       | 4      | 4       | 4      | 4       | 4    | 4      | 4   | 4    | 3    | 3      | 46    |

|  |  |   |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |             |            |
|--|--|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|------------|
|  | спорта:<br>- теоретическая подготовка  |   |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |             |            |
| 1.2  | Общая и специальная физическая подготовка  | 10  | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 115         |            |
| 1.3.   | Избранный вид спорта:<br>техническая подготовка;<br>тактическая подготовка;<br>участие в соревнованиях,<br>инструкторская и судейская практика | 18  | 18        | 18        | 18        | 17        | 17        | 17        | 17        | 17        | 17        | 17        | 17        | 208         |            |
| 1.4  | Развитие творческого мышления:<br>психологическая подготовка   | 4   | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 3         | 3         | 46          |            |
| 1.5  | Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам в каникулярный период)   |   |           |           |           |           |           |           |           |           | 17        | 18        | 18        | 53          |            |
| <b>Общее количество тренировочных часов (на 52 недели)</b> |  | <b>36</b>   | <b>36</b> | <b>36</b> | <b>36</b> | <b>35</b> | <b>35</b> | <b>35</b> | <b>34</b> | <b>34</b> | <b>51</b> | <b>50</b> | <b>50</b> | <b>468</b>  |            |
| 2  | Минимальные объемы соревновательной нагрузки, из них:<br>– Контрольные (кол-во)<br>– Отборочные (кол-во)<br>– Основные (кол-во)                |   |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | 1<br>1<br>2 |            |
|  | <b>ВСЕГО ИГР (кол-во)</b>  | В течение года  |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | 28          |            |
| 3  | Тренировочные сборы  | Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |             |            |
| 4  | Медицинское обследование (количество раз)  |   |           |           |           |           |           |           |           |           | 1         |           |           | 1           |            |
| 5  | Промежуточная аттестация   |   |           |           |           |           |           |           |           |           |           | 1         |           | 1           |            |
| 6  | Итоговая аттестация  | Проводится по итогам освоения года этапа подготовки   |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | 1           |            |
| <b>КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ</b>                           |  |   |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |             | <b>9</b>   |
| <b>КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ</b>                      |  |   |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |             | <b>5</b>   |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В ГОД</b>                   |  |   |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |             | <b>260</b> |

Приложение №5 к программе СП

**Годовой тренировочный план распределения учебных часов**  
**Тренировочного этапа 3 и 5 годов обучения (час.)**

| № п/п   | Разделы подготовки  | МЕСЯЦЫ   |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        | Всего |
|---|---|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|-------|
|   |   | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |       |
| 1   | 2   | 3        | 4       | 5      | 6       | 7      | 8       | 9    | 10     | 11  | 12   | 13   | 14     | 15    |
| <b>1. Объемы реализации Программы по предметным областям:</b> |   |          |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        |       |
| 1.1.  | Теория и методика физической культуры и спорта:<br>– теоретическая подготовка   | 6        | 6       | 5      | 5       | 5      | 5       | 5    | 5      | 5   | 5    | 5    | 5      | 62    |
| 1.2   | Общая и специальная физическая подготовка   | 12       | 12      | 10     | 10      | 10     | 10      | 10   | 10     | 10  | 10   | 10   | 10     | 124   |
| 1.3.  | Избранный вид спорта:<br>– техническая подготовка;<br>– тактическая подготовка;<br>– участие в соревнованиях,<br>инструкторская и | 26       | 26      | 26     | 26      | 26     | 26      | 26   | 26     | 26  | 26   | 26   | 26     | 312   |

|  |   |   |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |             |
|--|---|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
|  | судейская практика  |   |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |             |
| 1.4  | Развитие творческого мышления:<br>— психологическая подготовка  | 6   | 6         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 62          |
| 1.5  | Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам в каникулярный период)  |   |           |           |           |           |           |           |           |           | 20        | 24        | 20        | До 64       |
| <b>Общее количество тренировочных часов (на 52 недели)</b> |   | <b>50</b>   | <b>50</b> | <b>46</b> | <b>46</b> | <b>46</b> | <b>46</b> | <b>46</b> | <b>46</b> | <b>46</b> | <b>66</b> | <b>70</b> | <b>66</b> | <b>624</b>  |
| 2  | Минимальные объемы соревновательной нагрузки, из них:<br>— Контрольные (кол-во)<br>— Отборочные (кол-во)<br>— Основные (кол-во) |   |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | 2<br>2<br>2 |
|  | <b>ВСЕГО ИГР (кол-во)</b>   | В течение года  |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | <b>28</b>   |
| 3  | Тренировочные сборы   | Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |             |
| 4  | Медицинское обследование (количество раз)   |   |           | 1         |           |           |           |           |           |           | 1         |           |           | 2           |
| 5  | Промежуточная аттестация  |   |           |           |           |           |           |           |           |           |           | 1         |           | 1           |
| 6  | Итоговая аттестация   | Проводится по итогам освоения года этапа подготовки   |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | 1           |
| <b>КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ</b>                           |   |   |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | <b>12</b>   |
| <b>КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ</b>                      |   |   |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | <b>4</b>    |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В ГОД</b>                   |   |   |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | <b>312</b>  |