

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА  
«ФСО «ЦЕНТРАЛЬНЫЙ»» Г.КАЗАНИ  
СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ СШ «МАКСАТ»

\*\*\*\*\*

Принято педагогическим советом  
СШ «Максат»

«16» мая 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Заместитель Генерального директора-  
директор СШ «Максат»

О.М.Седова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

(структурное подразделение СШ «Максат»)

по виду спорта «футбол»

Возраст обучающихся: от 7 лет и старше

Срок реализации программы: 10 лет

Автор-составитель:

Меркулова Л.Н., инструктор-методист;

Жидков О.В., тренер-преподаватель.

г.Казань, 2023

## Содержание

		Стр.
<b>I</b>	<b>Общие положения</b>	
1.	О программе	
1.1.	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
1.1.1.	Характеристика вида спорта	4
1.2.	Характеристику дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
1.2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	7
1.2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10
1.2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:	11
<b>II</b>	<b>Методическая часть</b>	
2.1.	Годовой учебно-тренировочный план	15
	Примерные планы-графики спортивной подготовки	22
2.2.	Планирование подготовки	29
2.2.1.	Перспективное планирование	29
2.2.2.	Этапное и текущее планирование	29
2.2.3.	Планирование тренировочного занятия	45
2.2.4.	Методика проведения учебно-тренировочного занятия	47
2.3.	Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований	48
2.3.1.	Особенности проведения учебно-тренировочных занятий в различных возрастных группах	48
2.3.2.	Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок	50
2.3.3.	Некоторые особенности структурной организации учебно-тренировочных нагрузок	53
2.3.4.	Рекомендации по планированию спортивных результатов	61
2.3.5.	Форматы детско-юношеских соревнований по футболу	61
2.3.6.	Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований	63
2.4.	Программный материал для теоретических и практических занятий	65
2.4.1.	Теоретическая подготовка	65
2.4.2.	Программный материал для практических занятий	66
2.4.3.	Техническая и тактическая подготовка	70
2.4.4.	Психологическая подготовка	77
2.5.	Календарный план воспитательной работы	80
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	82
2.7.	Инструкторская и судейская практика	84
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий	87
<b>III</b>	<b>Система контроля</b>	
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы	90
3.2	Оценка результатов освоения программы	92
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы	92
<b>IV</b>	<b>Условия реализации дополнительной образовательной</b>	

	<b>программы</b>	
4.1.	Материально-технические условия	97
4.2.	Кадровые условия	101
4.3	Перечень информационного обеспечения	101
<b>V</b>	<b>Литература</b>	102

# **Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Футбол»**

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ФУТБОЛ» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по футболу с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 № 1000 (далее – ФССП). Программа многолетней спортивной подготовки по виду спорта футбол разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта футбол (далее – ФССП), на основании Федерального закона от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Федерального закона от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" нормативными требованиями, регламентирующими деятельность спортивных школ Республики Татарстан, на основе типовых, примерных программ по футболу, с учетом опыта работы лучших тренеров-преподавателей футбола России по подготовке квалифицированных спортсменов.

### **1.1. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Данная программа адаптирована к деятельности и условиям структурного подразделения СШ «Максат» Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва «Физкультурно-спортивное объединение “Центральный”» г.Казани (далее СШ по футболу «Максат») на период действия нормативных документов новой системы оплаты труда, утвержденных в Республике Татарстан.

Образовательная программа определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса в структуре системы многолетней подготовки.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

#### **1.1.1. Характеристика вида спорта**

Футбол - это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания.

Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Занятия футболом расширяют возможности эстетического воздействия на занимающихся, развивая у спортсменов стремление к физической красоте, к творческим проявлениям. Сегодня

красота футбола олицетворяется не только в демонстрации техники, в исполнительском мастерстве отдельных игроков, в эффективном завершении игровых эпизодов. Чувство прекрасного вызывают и сам процесс игры, его композиция, коллективизм и взаимодействия игроков.

Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся, развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Круглогодичные занятия футболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают футбол эффективным средством активного отдыха. Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям занимающиеся футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые.

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.

Футбол - 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, одной из закономерностей в основе эффективной техники лежит хорошая внутримышечная и межмышечная координация, которая сможет развиваться и совершенствоваться только при многократном повторении одного и того же технического приема вначале в стандартных, а потом и в самых разнообразных условиях. Чем больше число повторений, тем прочнее образ.

Обучение технике в футбольной школе – сродни обучению грамоте в общеобразовательной школе. Прежде чем играть, нужно освоить технические приемы, научиться соединять разные приемы и комбинации, необходимые для решения задач каждого игрового эпизода. И наконец, рассматривать игру как набор игровых эпизодов в соответствии со стратегией, предложенной тренером.

Тренер-преподаватель должен понимать, что у мальчиков и девочек есть своя специфическая психология, особый ряд взаимоотношений с партнерами, особенности протекания физиологических и биохимических процессов, и тренировки с ними не должны быть уменьшенными копиями тренировок взрослых спортсменов.

## **1.2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» основаны на особенностях вида спорта «футбол» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «футбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» относятся:

1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» основаны на особенностях вида спорта «футбол» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «футбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

3. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

4. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «футбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «футбол» не ниже всероссийского уровня. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол».

#### **Программа предусматривает:**

- взаимосвязь различных сторон учебно-тренировочного процесса, которая обеспечивает его системность и комплексность;
- приоритет в освоении техники футбола и в обучении умениям эффективно применять технические приемы в играх на всех этапах многолетней подготовки;
- преемственность программного материала по периодам годовых циклов, и в нужных случаях его вариативность в зависимости от задач каждого этапа и периода, а также возрастных и индивидуальных особенностей юных футболистов.

Весь учебный материал в программе излагается для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.

В программе нашли отражение задачи с обучающимися. Учебный материал теоретических и практических занятий по физической подготовке дан для всех учебных групп. В связи с этим тренеру-преподавателю предоставляется возможность в зависимости от подготовленности обучающихся самостоятельно с учетом возраста футболистов и целевой направленности занятий подбирать необходимый материал.

Учебный материал по технической и тактической подготовке, включенный в программу, распределен на каждые два года обучения. Причем для данных возрастов излагается лишь новый материал. Если футболисты данной группы достаточно быстро освоили предусмотренный программой материал, тренер-преподаватель может досрочно перейти к обучению их техническим приемам, предусмотренным для более старших групп. Для закрепления и совершенствования пройденного материала используется учебный материал, изложенный для более младших возрастных групп.

В зависимости от условий тренер-преподаватель обязан вносить необходимые коррективы в планирование тренировочного процесса.

Общие задачи работы с обучающимися органически связаны с основной целью системы многолетней подготовки резервов в футболе в спортивных школах – подготовкой футболистов высокой квалификации.

В данной программе рассмотрены основные задачи деятельности СШ «Максат» на этапах подготовки, режимы учебно-тренировочной работы и требования к спортивной подготовленности, предельные тренировочные нагрузки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на

этапах подготовки, соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки, медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности и планируемые показатели, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, объем индивидуальной спортивной подготовки, структуру годичного цикла.

В программе представлены примерные учебные планы по годам подготовки, схемы построения годичных циклов, приводятся допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

В программе отражены требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода на следующий этап спортивной подготовки, систему контроля и зачетные требования.

### **Система многолетней спортивной подготовки**

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности:

- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
  - рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;
- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

#### **1.2.1.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.**

Основной целью организаций, осуществляющих спортивную подготовку, является подготовка спортивного резерва в связи с чем, для ее достижения на каждом ее этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

- 1) спортивно-оздоровительный этап;
- 2) этап начальной подготовки;
- 3) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- 4) этап совершенствования спортивного мастерства;
- 5) этап высшего спортивного мастерства.

**Спортивно-оздоровительный этап.** Содержание спортивно-оздоровительного этапа определяется дополнительными общеразвивающими программами в области физической культуры и спорта в соответствии с законодательством об образовании. На спортивно-оздоровительный этап не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки.

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

**Учебно-тренировочный этап** (этап спортивной специализации) - укрепление здоровья, 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.

**Этап совершенствования спортивного мастерства** – работа направлена на: повышение функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки; обеспечение стабильности в демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья спортсменов.

**Этап высшего спортивного мастерства** - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов направленная на повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях; достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации.

Содержание этапов спортивной подготовки определяется программами спортивной подготовки, разработанными и реализуемыми в Спортивной школе «Максат» в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

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

**Задачи этапа начальной подготовки:**

- укрепление здоровья;
- формирование у детей стойкого интереса к футболу и спорту;
- выявление детей, талантливых по отношению к спортивным играм и к футболу;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «футбол»;
- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей в том числе в виде спорта «футбол»;
- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, гибкости;
- освоение базовых технических приемов игры;
- обучение умению тренироваться.

**Задачи учебно-тренировочного этапа  
- (начальная специализация):**

- 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.

**- (углубленная специализация):**

- обучение умениям выполнять технические приемы на высокой скорости и в условиях активного противоборства соперников;
- воспитание специальных физических качеств: скоростных, координационных, выносливости, силовых;
- укрепление здоровья;



- расширение объема, разносторонности тактико-технических действий в обороне и атаке;
- воспитание устойчивости психики к сбивающим факторам игры;
- совершенствование соревновательной деятельности юных футболистов с учетом их индивидуальных особенностей;
- формирование умений готовиться к играм, эффективно проявлять свои качества в них и восстанавливаться после игр.

**Задачи этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:**

- воспитание футбольного интеллекта и умения применять нестандартные ходы в играх;
- воспитание умений контратаковать и противодействовать контратакам соперников;
- воспитание умений гибко менять тактическую схему игры.
- Обеспечение участия в официальных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности.

Спортивная школа для наиболее перспективных выпускников может предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

В школу принимаются дети при предъявлении медицинского заключения (справки) о состоянии здоровья ребенка, свидетельствующего об отсутствии противопоказаний к занятиям футболом.

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

Система спортивного отбора включает:

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

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «футбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «футбол» не ниже всероссийского уровня.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол».

Зачисление в спортивную школу на обучение по программе спортивной подготовки происходит на конкурсной основе в соответствии с Правилами приема «СШ «Максат». При переходе из другой спортивной школы предоставляются документы, подтверждающие выполнение нормативов, соответствующих этапу спортивной подготовки.

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.**

Таблица 1

(Приложение № 1 к ФССП)

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	4

**1.2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Важным в тренировке спортсменов является раздел о допустимых нагрузках. При этом руководящим должно стать положение – достижение только необходимых показателей. Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок. Например, при выполнении любого игрового упражнения одновременно совершенствуется:

- техника футбола;
- тактика футбола;
- специальная физическая подготовленность (активизируются аэробные и анаэробные механизмы энергообеспечения, средняя ЧСС повышается до 170-200 уд./мин, концентрация молочной кислоты увеличивается в отдельные моменты до 12мМ и т.д.);
- психическая подготовленность (например, преодоление утомления в специализированных тренировочных упражнениях).

В основу многолетней подготовки футболистов должны быть положены особенности возрастного развития организма. Так, в возрасте от 10 до 15 лет, когда в организме юных спортсменов происходят бурные морфофункциональные перестройки, обусловленные половым созреванием, по мере увеличения возраста отмечается увеличение способности к выполнению тренировочных нагрузок, направленных на развитие различных видов выносливости. В возрастном периоде от 16 до 18 лет и старше футболисты способны выполнять достаточно жесткие, по своим рабочим параметрам, тренировочные нагрузки, характерные для квалифицированных футболистов.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Догода	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18	18-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-832	832-936	936-1248

На всех этапах подготовки юных футболистов тренировочные и соревновательные нагрузки следует строго дозировать в зависимости от возрастных особенностей ребят, от состояния их здоровья и от уровня накопленных умений.

С самого начала спортивного пути необходимо приучать детей к выполнению должных объемов тренировочной работы, благодаря чему закладывается надлежащий фундамент базовой подготовки. Педагогическая и психологическая установки на освоение повышенных требований уже на этапе начальной спортивной специализации (возраст 10-12 лет, спортивная квалификация) не только позволяют создать благоприятный физиологический фон для роста спортивных достижений, но и обеспечить более планомерный переход к учебно-тренировочным нагрузкам последующих этапов многолетней тренировки.

### **1.2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:**

Подготовка футболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей зачисляемых в ту или иную группу. Для зачисления на этап начальной подготовки дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения занимающиеся сдают предусмотренные программой спортивной подготовки нормативы.

Выполнение программы по каждому году обучения и требования по общей и специальной физической подготовке, показанный спортивный результат в соревнованиях служат основными критериями работы отдельного тренера-преподавателя.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые занятия; индивидуальные занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;

– тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера–преподавателя по виду спорта футбол допускается привлечение дополнительного второго тренера-преподавателя по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов согласно ФССП

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей учебно-тренировочного занятия в качестве помощника тренера-преподавателя. В школе ведется сотрудничество с общеобразовательными школами, в связи, с чем имеется возможность проведения двухразовых тренировок и выполнения учебно-тренировочных параметров в полном объеме.

### **Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Наиболее ощутимым резервом повышения мастерства футболистов является индивидуальная подготовка. Для устранения разночтений целесообразно уточнить существующие терминологические понятия «индивидуальная тренировка», «индивидуальная подготовка», «индивидуализированная тренировка».

**Индивидуальная тренировка** — это целенаправленное (планомерное и систематическое) воздействие, осуществляемое при выполнении учебно-тренировочных и соревновательных упражнений, на конкретные компоненты подготовленности футболиста в целом с целью их дальнейшего развития или совершенствования. Индивидуальная тренировка — это тренировка по индивидуальному плану, выполнение индивидуальных заданий. Она может осуществляться в рамках командных, групповых и индивидуальных занятий.

Индивидуальная подготовка — педагогически направленный процесс развития или совершенствования подготовленности (мастерства) футболиста в целом, включающий всю совокупность факторов, связанных с тренировкой, соревнованиями, восстановлением, с помощью которых достигается готовность футболиста к играм.

Индивидуализированная тренировка — это управляемый педагогический процесс, при котором выбор средств, методов, условий тренировки учитывает достигнутый уровень развития способностей, потенциальные возможности для совершенствования игровых, двигательных, психомоторных качеств, избранный игровой профиль футболиста и реализуется в процессе общекомандной тренировки.

В годичном цикле подготовки оптимальный объем индивидуальных тренировок составляет не менее 30% от общего объема тренировочных нагрузок.

Только в таком соотношении индивидуализация тренировочного процесса является одним из условий получения наибольшего игрового эффекта и сохранения здоровья молодого футболиста.

## **Учебно-тренировочные мероприятия**

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

### Спортивные соревнования

Обязательным компонентом подготовки юных футболистов являются соревнования. В спортивной школе предусматриваются соревнования между учебными группами, товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи, районные, городские, республиканские, всероссийские соревнования с участием команд различных возрастных групп.

В таблице 4 отражены планируемые показатели соревновательной деятельности, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

*Контрольные соревнования* проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях.

*Отборочные соревнования.* По результатам этих соревнований комплектуют сборные команды, отбирают участников основных соревнований.

*Основные соревнования.* Целью участия в этих соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмены ориентируются на

достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Таблица 4

(приложение № 4 к ФССП)

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «футбол»						
Контрольные	3	4	3	1	1	1
Основные	-	-	1	1	1	2
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»						
Контрольные	1	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	1	1
Основные	-	-	2	2	2	2

К участию в спортивных соревнованиях к обучающимся, проходящим спортивную подготовку предъявляются 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 Единой всероссийской спортивной классификации 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.

## 2. Методическая часть

### 2.1. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной

подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

В работе с юными футболистами 7-9 лет не предусматривается четкая периодизация тренировочного процесса в годичном цикле, т.к. основная направленность тренировки – обучающая. Для более старших групп в годичном цикле выделяются три периода – подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный и соревновательный периоды делятся на отдельные этапы, имеющие свои специфические задачи, структуру, содержание и динамику тренировочной нагрузки.

### Подготовительный период

Задача этого периода - обеспечить разностороннюю физическую подготовку юных спортсменов и на этой основе совершенствовать технико-тактическое мастерство. Тренировки в этом периоде должны носить разнообразный характер, как по содержанию, так и по нагрузкам.

Этот период характерен большим объемом тренировки по сравнению с соревновательным периодом. Большой объем тренировки создает необходимые предпосылки для сдвигов во всех системах организма и двигательных навыках.

В начале подготовительного периода, когда совершенствуются в основном аэробные возможности, планируются малоинтенсивные и длительные нагрузки. В основном используется непрерывный вид работы (равномерный, переменный). Кроссы, игровые упражнения выполняются с интенсивностью от умеренной до субмаксимальной.

С самого начала большой объем отводится упражнениям, развивающим силу, выносливость, ловкость и в меньшей степени скорость.

К концу этапа завершается подготовка к проведению состязаний и адаптация организма юных спортсменов к большим напряжениям, предъявляемым состязанием.

Значительно увеличивается внимание к СФП, прежде всего к скоростно-силовой. В полном



объеме выполняются упражнения в технике и тактике, шире применяются упражнения для развития быстроты и всех ее составляющих (быстрота движений, реакции, мышления), развитие специальной выносливости. Планируются нагрузки аэробно-анаэробной направленности.

Подготовительный период делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный (табл.5).

Таблица 5.

<i>Общеподготовительный этап</i>	<i>Специально-подготовительный этап</i>
<p><b>Основная направленность</b> характеризуется созданием и развитием предпосылок приобретения спортивной формы.</p> <p><b>Физическая подготовка</b> направлена на повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие необходимых физических качеств (быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость). Удельный вес ОФП превышает объем упражнений по СФП.</p> <p><b>Технико-тактическая подготовка</b> направлена на восстановление и совершенствование двигательных навыков и тактических действий и освоение новых. Удельный вес средств ОФП несколько превышает объем упражнений по СФП. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют к организму менее жесткие требования (повторному, равномерному, переменному, игровому).</p>	<p><b>Основная направленность</b> на непосредственное становление спортивной формы.</p> <p><b>Физическая подготовка</b> направлена на дальнейшее повышение функциональных возможностей юных футболистов и развитие специальных физических качеств (с учетом специфики вида спорта).</p> <p><b>Технико-тактическая подготовка</b> направлена на углубленное совершенствование специальных навыков и расширение их объема. Основным средством служат специальные упражнения без мяча и с мячом. Более широко используется интервальный и соревновательный методы. Постепенно повышается доля учебно-тренировочных игр, но они не должны подменять учебно-тренировочную работу. В системе недельных микроциклов после двух недель с более высокой общей нагрузкой и интенсивностью необходимо планировать разгрузочный микроцикл с уменьшенной нагрузкой.</p>

*Соревновательный период продолжается 5-6 месяцев.*

Цель тренировки в этом периоде – сохранение спортивной формы и реализация ее в максимальных результатах.

В соревновательном периоде в основном планируются учебно-тренировочные нагрузки с преимущественной направленностью на развитие анаэробных возможностей.

В соревновательном периоде рекомендуется предусмотреть промежуточный подготовительный этап продолжительностью 4-6 недель. Его целесообразно проводить в оздоровительно-спортивном лагере или на учебно-тренировочном сборе. В зависимости от уровня подготовленности юных спортсменов преимущественная направленность промежуточного этапа носит общий или специальный характер.

Физическая подготовка связана с обеспечением и поддержанием ее наивысшего уровня на протяжении всего периода.

Техническая подготовка – на совершенствование ранее изученных приемов.

Тактическая подготовка направлена на повышение уровня тактического мышления, в командных видах спорта – на взаимопонимание в звеньях, линиях, овладение эффективными тактическими комбинациями.

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

Переходный период.

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

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

В этом периоде спортсмены должны пройти курс диспансеризации, если необходимо лечение и профилактику.

**Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

Таблица 6  
(приложение № 5 к ФССП)

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17	9-11	7-9
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	7-9	9-11	9-11	9-11
3.	Спортивные соревнования (%)	-	-	7-8	7-8	10-12	9-11
4.	Техническая подготовка (%)	45-52	43-49	35-39	18-20	9-11	7-9
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	1-2	1-2	7-9	11-13	19-20	28-31
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	2-3	2-3	3-4	2-3

	(%)						
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	3-5	2-4	8-11	8-11	8-11
8	Интегральная подготовка(%)	32-36	34-39	20-24	26-29	27-32	25-28

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на видах подготовки. Из года в год на этапах подготовки повышается удельный вес нагрузок на общую, специальную, техническую, теоретическую и тактическую подготовку. Но при этом меняется процентное соотношение общей физической подготовки к специальной физической подготовки, в сторону увеличения последней.

Распределение времени учебного плана на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется с конкретными задачами многолетней подготовки.

При планировании учебно-тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебно-тренировочной группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

План на очередной год для каждой учебно-тренировочной группы разрабатывается в соответствии с учебно-тренировочным планом данной программы. При его составлении учитывается, что, начиная с учебно-тренировочной группы 10 лет, в годичном цикле занятий выделяются три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Тренер-преподаватель должен составлять для каждой группы план-график спортивной подготовки на год, рабочие планы и конспекты тренировочных занятий. В конспекте должны быть отражены задачи (что изучать, совершенствовать, проверять, направленность занятий и т.п.); основные упражнения, их дозировка (время выполнения упражнения, количество повторений, длина пути и т.п.), организационно-методические указания (что проверять, как построить, как исправить ошибки, какие применить методические приемы и т.п.).

Примерные графики распределения учебных часов для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства приведены в таблицах 7-12.

Планирование учебно-тренировочных занятий в период пребывания юных футболистов на сборах и в спортивно-оздоровительном лагере осуществляется в соответствии с программой. Практические занятия проводятся, как правило, два раза в день (в первой и во второй половине дня). Также ежедневно предусматривается утренняя зарядка продолжительностью до 45 мин специальной направленности.

Учет учебно-тренировочной работы ведется в журнале, где указываются сведения обучающихся, посещаемость занятий, пройденный материал, спортивные результаты. Помимо этого тренер-преподаватель ведет отчетность в установленном порядке.

Программный материал для всех групп обучающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями игроков, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров-преподавателей к его освоению.

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

Используя план-график спортивной подготовки по годам обучения, каждый тренер-преподаватель учебной группы разрабатывает план теоретической подготовки. Планировать теоретическую подготовку нужно так, чтобы занятия по теории были органически связаны с практическими, т.е. изучение теоретического материала целесообразно совмещать с закреплением его в практических занятиях.

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

Длительность теоретического занятия в форме бесед планируется продолжительностью 20-30 мин, в остальных формах (лекция, доклад, сообщение семинар) длительность занятия – от 45 до 90 мин. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (учебные кинофильмы, видеозаписи, фотографии, плакаты, схемы и т.д.). Весьма полезно, чтобы все занимающиеся группы (команды) читали специальные газеты и журналы по вопросам теории и методики футбола с последующим общим их обсуждением.

***Практический материал*** программы изучается на групповых учебно-тренировочных занятиях, в процессе соревнований, а также при выполнении индивидуальных и домашних заданий.

Во всех возрастных группах большое внимание должно уделяться ***физической подготовке***. Для правильного планирования и осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать: возрастные особенности формирования организма детей, подростков и юношей; закономерности и этапы развития высшей нервной деятельности, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий футболом.

При составлении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо учитывать их воздействие, как на отдельные мышечные группы, так и на весь организм в целом, чередовать упражнения для мышц рук с упражнениями для мышц ног, упражнения для мышц спины с упражнениями для мышц брюшного пресса, менять исходные положения и т.п.

При планировании учебно-тренировочных нагрузок во всех возрастных группах необходимо учитывать особенности энергообеспечения мышечной деятельности юных футболистов и во всех случаях учитывать режим выполнения упражнений (интенсивность, продолжительность работы, длительность отдыха и количество повторений).

***Специальная физическая подготовка*** должна развивать физические качества, способности, специфичные для футбола, и содействовать быстрейшему освоению технических приемов. В младших группах она осуществляется в основном за счет применения упражнений, совершенствующих тактическое и техническое мастерство футболистов, а в подростковом и юношеском возрасте, кроме того, в учебно-тренировочных и календарных играх. Об уровне физической подготовленности судят по результатам выполнения контрольных нормативов, которые введены для каждой возрастной группы.

Оценивая результаты в отдельных видах физической подготовки, тренер-преподаватель должен учитывать индивидуальные особенности и биологический возраст футболистов и устранять недостатки с помощью индивидуальных заданий.

При совершенствовании технических приемов важно постоянно усложнять условия выполнения, максимально приближая их к игровым. Следует учитывать, что эффективность совершенствования технического мастерства юных футболистов значительно выше при использовании в тренировках подсобного инвентаря; средств, срочной информации.

**Тактическая подготовка** играет ведущую роль в становлении мастерства юных футболистов. Как всякий целенаправленный педагогический процесс, тактическая подготовка имеет конкретные задачи:

1. Создать предпосылки для успешного обучения тактике игры (развитие необходимых способностей и качеств).
2. Формировать тактические умения в процессе обучения техническим приемам.
3. Обеспечить высокую степень надежности технических приемов игры в сложных условиях.
4. Овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.
5. Совершенствовать тактические умения с учетом игрового амплуа футболиста в команде.
6. Формировать умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперника, внешние условия).
7. Развивать способности к быстрым переключениям в действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению.
8. Изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевою подготовленность.
9. Изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.

Таким образом, тактическая подготовка по своему характеру является одним из сложных этапов спортивной тренировки, который требует серьезного, повседневного и творческого труда.

Обязательным компонентом подготовки юных футболистов являются соревнования. В спортивной школе предусматриваются соревнования между группами подготовки, товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи, районные, городские, республиканские и всероссийские соревнования с участием команд различных возрастов.

Воспитание инструкторских и судейских навыков планируется с 10-12 лет. Учебным планом отводится на это специальное время. Кроме того, соответствующие навыки совершенствуются в процессе учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

Рациональное планирование процесса многолетней подготовки дает необходимый эффект только при наличии тщательной системы контроля за ходом подготовки. Содержание требований к уровню подготовленности занимающихся спортивной школы по футболу составляют конкретные количественные показатели по основным видам подготовки, физическому развитию, результатам участия в соревнованиях, подготовке кандидатов в сборные команды и команды мастеров.

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

**Примерный** план-график дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (52 недели)  
Для групп начальной подготовки до года (нагрузка 6 часов в неделю)

Таблица 7

№	Содержание	Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг	Год
1.	ОФП	2	3	4	6	5	5	5	5	5	5	4	4	<b>53</b>
2.	СФП	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.	Участие в соревнованиях (Контрольные игры)	1	1	-	-	1	1	-	-	-	1	-	1	<b>6</b>
4.	Техническая подготовка	12	14	12	12	12	11	14	14	12	12	11	14	<b>150</b>
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	-	1	-	-	-	1	1	-	1	-	<b>6</b>
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	-	-	-		-	-	-	2	-	-	-	<b>5</b>
8.	Интегральная подготовка	7	9	9	8	9	7	7	6	6	7	10	7	<b>92</b>
	<b>Итого</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>312</b>

Примерный план-график дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (52 недели).  
Для групп начальной подготовки свыше год (нагрузка 8 часов в неделю)

Таблица 8

№	Содержание	Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июн	Июл	Авг	Год
1.	ОФП	4	5	6	7	7	7	7	6	6	7	5	5	<b>72</b>
2.	СФП	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.	Участие в соревнованиях (Контрольные игры)	2	2			2	1			2	2		2	<b>13</b>
4.	Техническая подготовка	13	15	15	15	13	13	14	15	12	14	14	14	<b>167</b>
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	-	1	-	-	-	1	-	2	1	<b>8</b>
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	<b>5</b>
8.	Интегральная подготовка	12	11	12	13	12	12	15	13	12	11	14	14	<b>151</b>
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>33</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>416</b>

Примерный план-график дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (52 недели).  
Для учебно-тренировочных - групп до трех лет (нагрузка 10 часов в неделю)

Таблица 9

№	Содержание	Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июн	Июл	Авг	Год
1.	ОФП	4	6	6	7	7	7	8	6	6	7	6	4	<b>74</b>
2.	СФП	3	3	3	3	3	2	3	2	3	4	3	4	<b>36</b>
3.	Участие в соревнованиях	4	4	2	2	3	3	2	2	4	4		4	<b>34</b>
4.	Техническая подготовка	15	15	16	17	14	14	15	17	12	14	14	14	<b>177</b>
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	6	3	<b>33</b>
6.	Инструкторская и судейская практика	1	1	-	-	1	1	-	-	1	1	-	1	<b>7</b>
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	<b>5</b>
8.	Интегральная подготовка	12	13	12	13	12	12	15	13	12	11	15	14	<b>154</b>
	<b>Итого</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>43</b>	<b>42</b>	<b>45</b>	<b>42</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>520</b>



Примерный план-график дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (52 недели).  
Для учебно-тренировочных - групп до трех лет (нагрузка 12 часов в неделю)

Таблица 10

№	Содержание	Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июн	Июл	Авг	Год
1.	ОФП	6	8	10	10	8	7	10	10	8	9	3	7	<b>96</b>
2.	СФП	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	3	4	<b>48</b>
3.	Участие в соревнованиях	5	5	3	3	4	4	2	2	5	5		5	<b>43</b>
4.	Техническая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	19	20	<b>239</b>
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	15	6	<b>44</b>
6.	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1		1	<b>15</b>
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	1	1	1	1	4	1	3	1	1	1	<b>19</b>
8.	Интегральная подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	<b>120</b>
	<b>Итого</b>	<b>52</b>	<b>53</b>	<b>52</b>	<b>51</b>	<b>52</b>	<b>50</b>	<b>53</b>	<b>51</b>	<b>53</b>	<b>52</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>624</b>

Примерный план-график дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (52 недели).  
Для учебно-тренировочных групп – свыше трех лет (14 часов в неделю)

Таблица 11

№	Содержание	Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июн	Июл	Авг	Год
1.	ОФП	7	9	10	11	11	10	12	11	9	12	8	9	<b>119</b>
2.	СФП	5	5	5	5	5	8	7	7	6	6	3	6	<b>68</b>
3.	Участие в соревнованиях	6	6	6	4	5	4	2	4	7	6		6	<b>56</b>
4.	Техническая подготовка	11	10	11	10	12	12	12	13	12	11	10	9	<b>133</b>
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	8	8	12	7	7	5	5	5	5	18	6	<b>94</b>
6.	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1		1	<b>15</b>
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	3	2	2	2	5	3	4	4	9	7	<b>53</b>
8.	Интегральная подготовка	15	16	15	16	17	15	17	16	17	16	13	17	<b>190</b>
	<b>Итого</b>	<b>60</b>	<b>62</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>59</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>728</b>

Примерный план-график дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (52 недели).  
Для учебно-тренировочных групп – свыше трех лет (16 часов в неделю)

Таблица 12

№	Содержание	Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июн	Июл	Авг	Год
1.	ОФП	10	11	12	13	13	11	12	11	10	13	8	13	<b>137</b>
2.	СФП	6	7	6	7	7	8	8	8	7	7	6	7	<b>84</b>
3.	Участие в соревнованиях	6	6	6	4	5	5	4	7	7	6		6	<b>59</b>
4.	Техническая подготовка	12	11	12	11	13	13	13	14	13	12	10	10	<b>144</b>
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	8	8	12	7	7	5	5	5	5	18	6	<b>94</b>
6.	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1		1	<b>15</b>
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	4	3	3	3	6	4	5	5	9	7	<b>61</b>
8.	Интегральная подготовка	20	20	20	20	20	19	20	21	20	20	18	20	<b>238</b>
	<b>Итого</b>	<b>70</b>	<b>71</b>	<b>70</b>	<b>71</b>	<b>70</b>	<b>67</b>	<b>69</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>70</b>	<b>832</b>

Примерный план-график дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (52 недели).  
Для групп совершенствования спортивного мастерства (нагрузка 18 часов в неделю)

Таблица 13

№	Содержание	Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июн	Июл	Авг	Год
1.	ОФП	9	10	11	12	12	10	10	9	9	12	7	9	<b>120</b>
2.	СФП	7	8	7	8	8	9	9	10	8	8	7	9	<b>98</b>
3.	Участие в соревнованиях	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8		8	<b>88</b>
4.	Техническая подготовка	8	9	9	9	11	10	11	11	11	10	10	8	<b>117</b>
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	10	13	14	10	12	10	12	13	12	23	13	<b>154</b>
6.	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2		3	<b>28</b>
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	4	3	3	3	3	3	5	5	9	7	<b>57</b>
8.	Интегральная подготовка	25	25	23	22	22	22	22	22	22	22	21	22	<b>57</b>
	<b>Итого</b>	<b>78</b>	<b>79</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>77</b>	<b>76</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>79</b>	<b>79</b>	<b>77</b>	<b>79</b>	<b>936</b>

## 2.2. Планирование подготовки

Учебно-тренировочный процесс осуществляется на основе следующих документов: перспективный план (на несколько лет), годовой план (на учебный год), рабочий план (на каждый месяц и недельный цикл), конспект занятия (на каждую тренировку), индивидуальный план (на отдельного футболиста).

### 2.2.1. Перспективное планирование

Перспективное планирование осуществляется начиная с этапа специализации. План составляют на 2-3 года для футболистов младшего возраста (10-12 лет) и на 3-4 года – для учебных групп старшего возраста.

**Перспективный план** должен включать следующие основные разделы (примерная форма перспективного плана:

1. Краткая характеристика учебно-тренировочной группы.
2. Цель и основные задачи на планируемый период.
3. Этапы подготовки, их продолжительность, основная направленность процесса тренировки на этапах.
4. Основные соревнования, планируемые результаты в каждом году.
5. Контрольные спортивно-технические показатели (нормативы) по годам (отражаются требования к подготовленности юных футболистов).
6. Общее число тренировочных дней, занятий, дней соревнований и отдыха по годам подготовки.
7. Общие и специфические параметры учебно-тренировочной нагрузки.
8. Комплектование учебно-тренировочной группы.
9. Педагогический и врачебный контроль (система и сроки комплексного контроля, в том числе диспансеризации).
10. График учебно-тренировочных сборов и места занятий.

Перспективный план предусматривает постепенное повышение сложности решаемых задач и волнообразное увеличение объема и интенсивности нагрузки, дифференцированное для различных возрастных групп. При этом возрастание спортивных нагрузок планируется с таким расчетом, чтобы каждый период следующего годичного цикла начинался, и заканчивался на более высоком уровне, чем соответствующий период предыдущего годичного цикла.

### 2.2.2. Этапное и текущее планирование

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

Месячная схема распределения спортивных нагрузок реализуется в рамках учебно-тренировочных и соревновательных микроциклов. Наиболее оптимальными в подготовке юных футболистов являются недельные микроциклы.

К учебно-тренировочному циклу относится короткий промежуток времени, который преимущественно применяется в подготовительном периоде. В этом цикле нагрузки варьируются между двумя днями отдыха, повторяясь затем примерно в том же порядке после отдыха. Состязание здесь является только средством тренировки. Основная цель – обеспечить повышение тренированности и развитие спортивной формы.

Межигровым именуется цикл, в котором нагрузка варьируется между двумя состязаниями. Здесь состязание уже выступает преимущественно как цель тренировки. Основной задачей соревновательного (межигрового) микроцикла является повышение (или поддержание) достигнутого уровня тренированности, совершенствование технико-тактического мастерства и

обеспечение оптимальной подготовки к следующей игре.

Структура построения микроциклов зависит от многих факторов:

- конкретных задач на данный период тренировки;
- особенности этапов и периодов;
- состояния спортивной формы игроков;
- технико-тактической подготовленности футболистов;
- необходимости повторно применять разнонаправленные упражнения при оптимальной

связи между ними;

- общего режима деятельности (особенно учебной);
- климатических условий и некоторых других.

Наиболее существенным и объективным фактором является взаимодействие процессов утомления и восстановления, которые разворачиваются в организме спортсменов и обуславливают чередование нагрузок и отдыха, а также изменение величины и характера нагрузок в микроцикле.

В микроциклах и макроцикле необходимо учитывать следующие общие принципы:

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

С физиологической точки зрения принцип повторности основывается на необходимости повторных воздействий для соответствующих изменений и перестроений в органах и системах. С педагогической – только повторностью обеспечивается становление и совершенствование необходимых умений и навыков.

Так воздействие каждого последующего учебно-тренировочного занятия «наслаивается» на «следы» предыдущего, то повторность должна быть оптимальной и гарантировать восстановление и рост работоспособности. В группах старших возрастов периодически допускается проведение занятий на фоне частичного недовосстановления. Во время последующего обязательного отдыха, возможно, получить мощный подъем работоспособности.

Ориентировочные программы построения учебно-тренировочных микроциклов по направленности и динамике нагрузки для юных футболистов на этапах подготовки представлены в таблицах 14-17

### **Ориентировочная программа недельного микроцикла для групп начальной подготовки, 6 ч в неделю**

Таблица 14

День Мкц	Преимущественная направленность	Доз- ка (мин)	Нагрузка
1-й день	Развитие быстроты: эстафеты, подвижные игры, «челночный бег». Обучение технике ведения мяча и обводки. Игра в мини-футбол 3х3	90	Средняя
2-й день	Развитие ловкости и координации движения: элементы акробатики, эстафеты. Подвижные игры. Обучение индивидуальным тактическим действиям (выбор места, открывания, передачи мяча). Спортивные игры, мини-футбол	90	Средняя
3-й день	Теория согласно тематического плана. Развитие гибкости и быстроты: эстафеты, «челночный бег», игры с мячом. Обучение технике ударов по мячу и остановок мяча. Обучение индивидуальным тактическим действиям: спортивные игры, мини-футбол.	90	Средняя

**Ориентировочная программа недельного микроцикла  
для групп начальной подготовки, 8 ч в неделю**

Таблица 15

День Мкц	Преимущественная направленность	Доз- ка (мин)	Нагрузка
1-й день	Развитие гибкости и ловкости: эстафеты, элементы акробатики, подвижные игры. Обучение технике ведения и ударов по мячу. Игра в мини-футбол	90	Средняя
2-й день	Развитие быстроты: эстафеты, подвижные игры, «челночный бег». Обучение элементам индивидуальной и групповой тактике: спортивные игры, игра в мини-футбол.	90	Средняя
3-й день	Повышение общей физической подготовленности: спортивные и подвижные игры. Обучение технике ведения мяча и обводки.	45	Средняя
4-й день	Теория согласно тематического плана. Развитие гибкости и ловкости: эстафеты, элементы акробатики, подвижные игры, игры с мячом. Обучение элементам индивидуальной и групповой тактике: спортивные игры, игра в мини-футбол.	90	средняя

**Ориентировочная программа недельного микроцикла  
для учебно-тренировочных групп, 10 ч в неделю**

Таблица 16

День Мкц	Преимущественная направленность	Доз- ка (мин)	Нагрузка
1-й день	Развитие ловкости: акробатические упражнения, игры. Повышение индивидуального технического мастерства: ведение мяча, обманные движения, удары по мячу ногой.	90	Средняя
2-й день	Развитие быстроты, гибкости: эстафеты, подвижные игры, «челночный бег», старты. Обучение технике передач мяча в движении, игра в стенку	90	Средняя
3-й	Активный отдых	45	Малая
4-й день	Теория согласно тематического плана. Развитие общей выносливости. Кроссовая или лыжная подготовка, плавание, подвижные игры, эстафеты. Мини-футбол	90	большая
5-й день	Развитие гибкости и ловкости: эстафеты, элементы акробатики, подвижные игры, игры с мячом. Обучение элементам индивидуальной и групповой тактике: спортивные игры, игра в мини-футбол	90	средняя

**Ориентировочная программа недельного микроцикла  
для учебно-тренировочных групп, 12 ч в неделю**

Таблица 17

День Мкц	Преимущественная направленность	Доз- ка (мин)	Нагрузка
1-й	Развитие ловкости: акробатические упражнения, игры.	90	Средняя

день	Повышение индивидуального технического мастерства: ведение мяча, обманные движения, удары по мячу ногой.		
2-й день	Развитие быстроты, гибкости: эстафеты, подвижные игры, «челночный бег», старты. Обучение технике передач мяча в движении, игра в стенку	90	Средняя
3-й день	1. Развитие ловкости. Акробатические упражнения. Подвижные игры, эстафеты с мячом. 2. Совершенствование индивидуального технического мастерства. Удары по цели на точность попадания. Совершенствование передач.	30 60	малая
4-й день	Теория согласно тематического плана. Развитие гибкости и ловкости: эстафеты, элементы акробатики, подвижные игры, игры с мячом. Обучение элементам индивидуальной и групповой тактике: спортивные игры, игра в мини-футбол.	90	средняя
5-й день	Развитие общей выносливости. Кроссовая или лыжная подготовка, плавание, подвижные игры, эстафеты. Мини-футбол	90	большая
6-й	Активный отдых		
7-й день	Совершенствование технико-тактических навыков в контрольных или товарищеских играх (применительно к конкретным климатическим условиям)	90	средняя

Ориентировочные программы построения тренировочных микроциклов по направленности и динамике нагрузки на обще-подготовительном и специально-подготовительном этапах подготовительного периода и соревновательном периоде для юных футболистов на этапах подготовки (специализации) представлены в таблицах 18-29.

**Ориентировочная программа недельного микроцикла для учебно-тренировочных групп  
в обще-подготовительном периоде, 14 ч в неделю**

Таблица 18

День Мкц	Преимущественная направленность	Доз-ка (мин)	Нагрузка
1-й день	1. Теоретическое занятие – согласно тематическому планированию.	45	малая
	2. Совершенствование технико-тактических приемов. Удары и передачи мяча головой в процессе игровых упражнений.	45	
2-й день	1. Развитие скоростно-силовых качеств. Старты, ускорения, прыжковые упражнения, акробатические упражнения, упражнения с отягощениями.	45	средняя
	2. Учебно-тренировочная игра. Игра с тактическим заданием: выбор места, «закрывание» и «открывание», смена мест.	45	
3-й день	1. Развитие специальной выносливости. Спортивные и подвижные игры. Эстафета с мячом.	60	большая



	2. Мини-футбол.	75	
4-й день	1. Развитие ловкости. Акробатические упражнения. Подвижные игры, эстафеты с мячом. 2. Совершенствование индивидуального технического мастерства. Удары по цели на точность попадания. Совершенствование передач.	30 60	малая
5-й день	1. Развитие общей выносливости. Кроссовая или лыжная подготовка, плавание, подвижные игры, эстафеты. 2. Мини-футбол	75 60	большая
6-й день	Активный отдых. Восстановительные мероприятия.		
7-й день	Совершенствование технико-тактических навыков в контрольных или товарищеских играх (применительно к конкретным климатическим условиям)	90	средняя

**Ориентировочная программа недельного микроцикла для групп ССМ  
в обще-подготовительном периоде, 16 часов в неделю.**

Таблица 19

День Мкц	Преимущественная направленность	Доз-ка (мин)	Нагрузка
1-й день	Совершенствование технического мастерства в круговой тренировке	90	малая
2-й день	Развитие скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, эстафеты, упражнения с партнером	60	большая
	Игровые упражнения. Борьба за мяч 4x3, 3x2	30	
3-й день	Теоретическое занятие – согласно тематическому планированию	45	малая
	Развитие ловкости. Кульбиты, кувырки, жонглирование мячом в парах, эстафеты.	20	
	Спортивные игры. Баскетбол, волейбол ногами и головой	25	
4-й день	Совершенствование индивидуального технического мастерства. В различных упражнениях остановки мяча бедром и грудью	45	малая
	Развитие общей выносливости. Бег с изменением темпа, повторный бег. Кросс по пересеченной местности; плавание, водное поло	45	
5-й день	1. Совершенствование технических приемов. Ведение мяча с обводкой стоек, обводкой партнера, передача мяча на различные расстояния	50	малая
		40	

	2.Мини-футбол		
6-й день	Техника и тактика в игровых упражнениях, контрольных и товарищеских играх (применительно к конкретным климатическим условиям)	90	средняя
7-й день	Подготовка к сдаче нормативов. Восстановительные мероприятия	90	Средняя

**Ориентировочная программа недельного микроцикла для групп ВСМ  
в обще-подготовительном периоде, 18 часов в неделю.**

Таблица 20

Дни Мкц	Преимущественная направленность	Доз-ка (мин)	Нагрузка
1-й день	Совершенствование технического мастерства в круговой тренировке	90	малая
2-й день	Развитие скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, эстафеты, упражнения с партнером	60	большая
	Игровые упражнения. Борьба за мяч 4х3, 3х2	30	
3-й день	Теоретическое занятие – согласно тематическому планированию	45	малая
	Развитие ловкости. Кульбиты, кувырки, жонглирование мячом в парах, эстафеты. Спортивные игры. Баскетбол, волейбол ногами и головой	45	
4-й день	Совершенствование индивидуального технического мастерства. В различных упражнениях остановки мяча бедром и грудью.	45	малая
	Развитие общей выносливости. Бег с изменением темпа, повторный бег. Кросс по пересеченной местности; плавание, водное поло	45	
5-й день	Совершенствование технических приемов. Ведение мяча с обводкой стоек, обводкой партнера, передача мяча на различные расстояния	50	малая
	Мини-футбол	40	
6-й день	Техника и тактика в игровых упражнениях, контрольных и товарищеских играх (применительно к конкретным климатическим условиям)	90	средняя
7-й день	Подготовка к сдаче нормативов. Активный отдых. Восстановительные мероприятия	90	средняя

**Ориентировочная программа недельного микроцикла для групп ВСМ  
в обще-подготовительном периоде, 20 часов в неделю**

Таблица 21

Дни Мкц	Преимущественная направленность	Доз- ка (мин)	Нагрузк а
1-й	Активный отдых, восстановительные мероприятия		
2-й день	1.Совершенствование техники игры с использованием принципов круговой тренировки 2.Скоростно-силовая подготовка. Обще развивающие упражнения с отягощением. Беговые и прыжковые упражнения с отягощением. Игровые упражнения с единоборством.	45  90	средняя
3-й день	1.Совершенствование индивидуального технического мастерства с учетом занимаемого места в команде, недостатков и сильных сторон футболистов. 2.Совершенствование скоростной выносливости. Беговые упражнения без мяча и с мячом с использованием повторного или интервального метода тренировки. Игровые упражнения 4х2, 5х3	30  60	малая  большая
4-й день	1.Совершенствование технико-тактического мастерства в игровых упражнениях. 2.Развитие общей выносливости. Повторный и переменный бег, кросс; лыжи; плавание.	90  90	средняя  большая
5-й день	1.Развитие ловкости. Акробатические упражнения. Эстафеты. Упражнения на батуте. 2.Совершенствование индивидуального технического мастерства. Прямые и резаные удары, остановки с переводом. Удары головой в прыжке	45  45	малая  средняя
6-й день	Совершенствование технико-тактического мастерства в игровых упражнениях	90	средняя
7-й день	Технико-тактическая подготовка в игровых упражнениях, контрольных и товарищеских играх (применительно к конкретным климатическим условиям)	135	большая

**Оrientировочная программа недельного микроцикла для учебно-тренировочных групп  
в специально-подготовительном периоде, 12 часов в неделю**

Таблица 22

Дни Мкц	Преимущественная направленность	Доз-ка (мин)	Нагрузка
1-й день	Комплексное развитие двигательных качеств посредством круговой тренировки	90	средняя
2-й день	1. Техничко-тактическая подготовка – штрафные и угловые удары, действия игроков обороны и нападения	45	средняя
	2. Мини-футбол или двухсторонняя игра	45	
3-й день	1. Скоростно-силовая подготовка. Рывки, ускорения, прыжки, упражнения с весом, партнером, толчки плечом партнера.	45	большая
	2. Игровые упражнения 5x3, 4x3, 3x2.	45	
4-й день	1. Теоретическое занятие – согласно тематическому планированию.	45	малая
	2. Совершенствование индивидуального технического мастерства (удары по мячу с лета и полулета)	45	
5-й день	Совершенствование общей и специальной выносливости в упражнениях с мячом (игра 3x3 с четырьмя воротами, 5x5, эстафеты с мячом)	90	большая
6-й день	Активный отдых. Восстановительные мероприятия		
7-й день	Техничко-тактическая подготовка в учебно-тренировочных играх	90	средняя

**Оrientировочная программа недельного микроцикла для групп ССМ  
в специально-подготовительном периоде, 16 часов в неделю**

Таблица 23

Дни Мкц	Преимущественная направленность	Доз-ка (мин)	Нагрузка
1-й день	Комплексное развитие двигательных качеств посредством круговой тренировки	90	средняя
2-й день	1. Техничко-тактическая подготовка – штрафные и угловые удары, действия игроков обороны и нападения	45	средняя

	2.Мини-футбол или двухсторонняя игра	45	
3-й день	1.Скоростно-силовая подготовка. Рывки, ускорения, прыжки, упражнения с весом, партнером, толчки плечом партнера.	45	большая
	2.Игровые упражнения 5x3, 4x3, 3x2.	45	
4-й день	1.Теоретическое занятие – согласно тематическому планированию.	45	малая
	2.Совершенствование индивидуального технического мастерства (удары по мячу с лета и полулета)	45	
5-й день	Совершенствование общей и специальной выносливости в упражнениях с мячом (игра 3x3 с четырьмя воротами, 5x5, эстафеты с мячом)	135	большая
6-й день	Активный отдых. Восстановительные мероприятия		
7-й день	Технико-тактическая подготовка в учебно-тренировочных играх	135	средняя

**Ориентировочная программа недельного микроцикла для групп ВСМ  
в специально-подготовительном периоде, 18 часов в неделю**

Таблица 24

Дни Мкц	Преимущественная направленность	Доз-ка (мин)	Нагрузка
1-й день	Технико-тактическая подготовка. Игровые упражнения: действия с ограничением в касаниях мяча, стенка, «скрещивание»	90	средняя
2-й день	1.Скоростно-силовая подготовка. Челночный бег, прыжковые упражнения, ускорения, рывки, упражнения с гантелями; с отягощениями; упражнения с партнером. Акробатические упражнения.	45	большая
	2.Мини-футбол	90	
3-й день	1.Теоретическая подготовка – согласно тематическому планированию.	45	малая
	2.Совершенствование индивидуального технического мастерства – удары головой в цель без прыжка и в прыжке, удары по цели из различных положений с преодолением сопротивления	90	
4-й день	1.Комплексное развитие двигательных качеств (акробатические упражнения, старты, ускорения, прыжки, подвижные игры,	45	средняя

	эстафеты). 2.Игровые упражнения – 4х3, 3х2, 5х5. 3.Совершенствование групповых и командных действий при выполнении стандартных положений (свободные и штрафные удары, угловые удары)	45	малая
5-й день	Совершенствование общей и специальной выносливости – бег повторный и интервальный с мячом и без мяча, подвижные игры, «пятнашки», «салочки».	90	большая
6-й день	Активный отдых. Восстановительные мероприятия		
7-й день	Технико-тактическая подготовка в игровых упражнениях, контрольных и товарищеских играх (применительно к конкретным климатическим условиям)	90	средняя

**Ориентировочная программа недельного микроцикла для групп ВСМ  
в специально-подготовительном периоде, 20 часов в неделю**

Таблица 25

Дни занятий	Преимущественная направленность	Доз-ка (мин)	Нагрузка
1-й день	Активный отдых. Восстановительные мероприятия		
2-й день	1.Скоростно-силовая подготовка. Беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты.	60	средняя
	2.Совершенствование технического мастерства с использованием принципов круговой тренировки	75	
3-й день	Развитие специальной выносливости с использованием упражнений с мячом, подвижных игр. Двухсторонняя игра.	135	средняя
4-й день	Совершенствование тактики игры и функциональная подготовка. Игровые упражнения со специальными заданиями, направленные на совершенствование взаимодействия внутри линий и между линиями.	90	средняя
5-й день	1.Развитие ловкости координации. Акробатические упражнения, эстафеты. Специальные упражнения с мячом.	45	средняя
	2.Совершенствование тактических комбинаций в стандартных положениях.	90	
6-й день	1.Теоретическое занятие – согласно тематическому плану.	45	средняя
	2.Совершенствование технического мастерства с учетом занимаемого места в команде.	45	

7-й день	Технико-тактическая подготовка в контрольных или товарищеских играх.	135	большая
----------	--	-----	---------

**Ориентировочная программа недельного микроцикла для учебно-тренировочных групп  
в соревновательном периоде, 12 часов в неделю**

Таблица 26

Дни Мкц	Преимущественная направленность	Доз-ка (мин)	Нагрузка
1-й день	Активный отдых. Восстановительные мероприятия. Совершенствование индивидуального технического мастерства игроков, не принимающих участия в календарной игре		
2-й день	1.Теория – разбор игры.	45	средняя
	2.Совершенствование индивидуального технического мастерства (с учетом слабых и сильных сторон подготовки).	45	
3-й день	1.Скоростно-силовая подготовка. Упражнения с отягощением, прыжковые упражнения. Бег по наклонной плоскости. 2.Технико-тактическая подготовка. Упражнение «игра в стенку», игровые упражнения 3х3, 4х3, 3х2	45	большая
		45	
4-й день	Совершенствование техники игры с учетом занимаемого места в команде.	90	малая
5-й день	Комплексное совершенствование двигательных качеств (специальная выносливость и атлетическая подготовка).	90	средняя
6-й день	Индивидуальная и групповая тактическая подготовка. Совершенствование действий игроков при розыгрыше угловых, штрафных и свободных ударов.	90	малая
7-й день	Установка на игру.	90	большая
	Календарная игра.		

**Ориентировочная программа недельного микроцикла для групп ССМ  
в соревновательном периоде, 16 часов в неделю**

Таблица 27

Дни Мкц	Преимущественная направленность	Доз-ка	Нагрузка
---------	---------------------------------	--------	----------

		(мин)	
1-й день	Активный отдых. Восстановительные мероприятия. Совершенствование индивидуального технического мастерства игроков, не принимающих участия в календарной игре		
2-й день	1. Теория – разбор игры. 2. Совершенствование индивидуального технического мастерства (с учетом слабых и сильных сторон подготовки).	45 45	средняя
3-й день	1. Скоростно-силовая подготовка. Упражнения с отягощением, прыжковые упражнения. Бег по наклонной плоскости. 2. Техничко-тактическая подготовка. Упражнение «игра в стенку», игровые упражнения 3х3, 4х3, 3х2	45 90	большая
4-й день	Совершенствование техники игры с учетом занимаемого места в команде.	90	малая
5-й день	Комплексное совершенствование двигательных качеств (специальная выносливость и атлетическая подготовка).	90	средняя
6-й день	Индивидуальная и групповая тактическая подготовка. Совершенствование действий игроков при розыгрыше угловых, штрафных и свободных ударов.	90	малая
7-й день	Установка на игру. Календарная игра.	135	большая

**Ориентировочная программа недельного микроцикла для групп ВСМ  
в соревновательном периоде, 18 часов в неделю**

Таблица 28

Дни Мкц	Преимущественная направленность	Доз-ка (мин)	Нагрузка
1-й день	Активный отдых. Восстановительные мероприятия. Совершенствование индивидуального технического мастерства игроков, не принимавших участия в календарной игре.		
2-й день	1. Теоретическая подготовка – разбор игры. Индивидуальное развитие двигательных качеств с учетом дальнейшего совершенствования сильных и улучшения слабых сторон подготовки. 2. Техничко-тактическая подготовка. Упражнения «скрещивание», перехваты, смена мест.	45 90	средняя



3-й день	Скоростно-силовая подготовка (прыжки без изменения и с изменением направления, с различных исходных положений, подвижные игры)	90	большая
4-й день	1.Совершенствование индивидуального технического мастерства с учетом выполнения основных функций игроков.	45	малая
	2.Совершенствование техники и тактики в учебно-тренировочной игре (с применением «игры в стенку» и «скрещивания»)	45	средняя
5-й день	Совершенствование специальной выносливости в игровых упражнениях	90	большая
6-й день	Индивидуальная технико-тактическая подготовка (в защите – страховка партнера и правильный выбор позиции при атаке флангом; в нападении – атака флангом со сменой и без смены мест)	90	малая
7-й день	Установка на игру. Календарная игра.	135	большая

**Оrientировочная программа недельного микроцикла для групп ВСМ  
в соревновательном периоде, 20 часов в неделю**

Таблица 29

Дни Мкц	Преимущественная направленность	Доз-ка (мин)	Нагрузка
1-й день	Активный отдых. Восстановительные мероприятия		
2-й день	1.Теоретическое занятие – разбор игры.	45	большая
	2.Развитие скоростно-силовых качеств с использованием подвижных игр, эстафет, игровых упражнений с активным сопротивлением	90	
3-й день	Совершенствование технического мастерства с использованием принципов круговой тренировки. Технико-тактическая подготовка в игровых упражнениях 7x7, 8x8 и т.д.	135	средняя
4-й день	Совершенствование тактических действий (с учетом предстоящей календарной игры) в двухсторонней или товарищеской игре.	135	большая
5-й день	1.Развитие ловкости и координации в играх и упражнениях с мячом.	45	средняя
	2.Совершенствование технико-тактического мастерства с		

	учетом занимаемого места в игровых упражнениях.	45	
6-й день	Поддерживающая тренировка. Беговые и прыжковые упражнения. Ускорение с мячом с изменением направления. Игровые упражнения 4х4, 5х5 и т.д.	90	малая
7-й день	Установка на игру. Календарная игра.	135	большая

Пример программы «втягивающего» микроцикла подготовительного периода на этапе совершенствования спортивного мастерства (табл. 30).

### Программа «втягивающего» микроцикла

Таблица 30

День МкЦ	Тренировочные задания
1-й день	<p><b>Разминка:</b> стретчинг и жонглирование мячом любой частью тела – 15 мин.</p> <p><b>Основная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный бег трусцой с ЧСС не более 150 уд./мин – 15 мин.</li> <li>- Стретчинг, индивидуальный и в парах – 10 мин.</li> <li>- Работа на силовых тренажерах (по одному подходу на основные мышечные группы, в каждом подходе – по 10–12 повторений, пауза отдыха между подходами – 30 с)</li> <li>- Стретчинг – 10 мин</li> </ul>
2-й день	<p><b>Разминка:</b> стретчинг и игра в ручной мяч – 15 мин.</p> <p><b>Основная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Переменный бег с максимальной ЧСС не более 160 уд./мин – 20 мин.</li> <li>- Стретчинг, индивидуальный и в парах – 10 мин.</li> <li>- Повторный бег прыжками с усилием 50–70% максимума на отрезках 30–50 м, (6 повторений, пауза отдыха между повторениями – до 1 мин).</li> <li>- Жонглирование мячом любыми частями тела – 10 с, 20 с, 30 с, 40 с, 50 с, 60 с, 50 с, 40 с, 30 с, 20 с, 10 с.</li> <li>- Стретчинг и силовые упражнения – 10 мин</li> </ul>
3-й день	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег трусцой – 10 мин, стретчинг и беговые упражнения.</li> </ul> <p><b>Акробатические упражнения:</b> направленные на освоение умений управлять своим телом во времени и пространстве, улучшению работы вестибулярного аппарата, сочетая вращение тела как вокруг вертикальной, так и вокруг горизонтальной оси. Выполнение этих упражнений способствует воспитанию таких физических качеств, как ловкость, гибкость, прыгучесть. Проведение этих упражнений не требует использования снарядов.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Стойка на лопатках.</i></li> </ul>

	<p><i>Техника выполнения.</i> И.п. – упор присев. Выполнить перекат назад. В конце переката опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище прямое, локти широко не разводить.</p> <p>- <b>«Мост» из положения лежа на спине.</b></p> <p><i>Техника выполнения.</i> Лечь на спину, стопы незначительно развернуть наружу. Руками опереться у плеч. Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться. Удерживать положение 5–6 с. Потом медленно вернуться в и.п. Время удержания позы постепенно увеличивать. Полностью разгибать ноги и стараться перенести массу тела (ОЦТ) на руки. Во время разучивания упражнения необходима страховка.</p> <p>- <b>Кувырок вперед.</b></p> <p><i>Техника выполнения.</i> Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30–40 см), выпрямляя ноги, перенести ОЦМ на руки. Сгибая руки, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев. Игровое упражнение: N против N игроков на площадке 15–30 м 10–20 м, разделенной на две зоны; завести мяч на бровку, 2 повторения по 15 мин, пассивная пауза – 2 мин.</p> <p>- Стретчинг и силовые упражнения – 10 мин</p>
4-й день	<p>- Стретчинг, индивидуальный и в парах – 10 мин.</p> <p>- Бег с равномерной скоростью при средней ЧСС 150–160 уд./мин – 25 мин.</p> <p>- Стретчинг и работа на силовых тренажерах (повторение работы первого дня в тренажерном зале) – 25 мин.</p> <p>- Бег трусцой – 5 мин</p>
5-й день	<p><b>Упражнения для развития координационных способностей футболистов (гимнастический зал) – 40 мин.</b></p> <p>- <b>И.п. – основная стойка, руки на поясе.</b> На счет 1 – прыжок с поворотом на 90° влево; 2 – прыжок с поворотом на 90° вправо; 3 – прыжок с поворотом на 180° влево; 4 – прыжок с поворотом на 180° вправо; 5 – прыжок с поворотом на 270° влево; 6 – прыжок с поворотом на 270° вправо; 7 – прыжок с поворотом на 360° влево; 8 – прыжок с поворотом на 360° вправо.</p> <p>При выполнении прыжков максимально активизировать голеностопный сустав. Можно выполнять с различными положениями рук.</p> <p>- <b>И.п. – основная стойка.</b> На счет 1 – прыжок «шпагат» (правая нога вперед), на счет 2 – прыжок «шпагат» (левая нога вперед), на счет 3–4 – два прыжка «шпагат» (ноги в сторону). Следить за положением таза, соблюдать ритм, помогать руками.</p> <p>- <b>И.п. – стоя боком, руки на поясе.</b> На счет 1–4 – бег скрестным шагом (2 шага); 5 – прыжок с поворотом на 90°, ноги врозь; 6 – прыжок на правую ногу, левая в скрестном положении сзади; 7 – прыжок с поворотом на 90°, ноги врозь; 8 – прыжок на левую ногу, правая в скрестном положении сзади. То же самое – в</p>

	<p>другую сторону.</p> <p>Увеличивать темп движений по мере выполнения упражнения</p> <p>- Бег с изменением направления движения по числу хлопков.</p> <p>Если 1 хлопок – поворот направо, 2 хлопка – поворот налево. Хлопать четко.</p> <p>- <b>И.п. – полуприсед.</b> На счет 1 – прыжок в полуприсед; 2 – прыжок в основную стойку; 3 – прыжок с поворотом на 180° влево; 4 – прыжок с поворотом на 180° вправо (приземление в глубокий присед). Помогать руками (тянуться вперед). Соблюдать ритм прыжков (между прыжками не должно быть длительных пауз).</p> <p>- <b>И.п. – основная стойка.</b> На счет 1 – прыжок на правую ногу; 2 – прыжок на 2 ноги; 3 – прыжок с поворотом на 360° влево; 4 – прыжок с поворотом на 360° влево.</p> <p>- <b>И.п. – стоя левым боком.</b> На счет 1–6 – бег скрестным шагом; на счет 7–8 – прыжок на 180–360° (для футболистов 6–7 лет). Для футболистов 8–9 лет вместо прыжка можно попытаться сделать «колесо» (с левой руки), у кого не получается – кувырок. Затем – из и.п. стоя правым боком вперед: на счет 1–6 – бег скрестным шагом (другим боком); 7–8 – прыжок на 180–360° (для футболистов 6–7 лет). Для футболистов 8–9 лет вместо прыжка можно попытаться выполнить «колесо» (с правой руки) или кувырок вперед.</p> <p>- <b>И.п. – полуприсед, руки сзади.</b> Бег в исходном положении на 10–15 м. Следить за положением таза.</p> <p>- <b>И.п. – полуприсед.</b> На счет 1–3 – ходьба «гусиным шагом» вперед; 4 – поворот через левое плечо (в положении глубокого приседа); 5–7 – ходьба «гусиным шагом» назад; 8 – поворот через правое плечо (в положении глубокого приседа); 9–11 – прыжки в приседе вперед; 12 – прыжок поворотом на 180° (в приседе) влево; 13–15 – прыжки в приседе назад; 16 – прыжок поворотом на 180° (в приседе) вправо.</p> <p>- Прыжки на одной или двух ногах в игре «классики». Число квадратов и распределение цифр на них определяют возрастом юных футболистов.</p> <p>- Водное поло, плавание – 30 мин</p>
<p>6-й день</p>	<p>- гандбол, N против N игроков – 10 мин.</p> <p>- Стретчинг – 10 мин.</p> <p>- Рывки с мячами на отрезках 30 м, 25 м, 20 м, 15 м, 10 м, 15 м, 30 м, 50 м.</p> <p>- Игра 3 тайма по 15 мин с заданиями: а) быстрый выход из обороны; б) ограничение касаний при завершении атак; в) игра по правилам футбола.</p> <p>- Стретчинг – 10 мин</p>
<p>7-й день</p>	<p>- Отдых восстановительные мероприятия</p>

### 2.2.3. Планирование учебно-тренировочного занятия

Основной формой организации обучения и тренировки является урок (тренировочное занятие). Он строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса. К уроку предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие учебно-тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным. Включать задачи: воспитательные, развивающие.
2. Содержание урока должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.
3. В процессе урока нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.
4. Каждый отдельный урок должен иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

Длительность урока колеблется от 60 мин до трех и более часов. Все уроки различаются по своей направленности, но в большинстве случаев они имеют комплексный характер.

Структура урока предусматривает три части: *подготовительную, основную и заключительную.*

#### ***Подготовительная часть.***

Главная цель подготовительной части – организация и функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности - выполнению основной задачи урока, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнения основной части. В ней используют строевые и порядковые, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения, подвижные игры. Упражнения следует проводить без больших пауз, в разнообразном сочетании, добиваясь разностороннего воздействия на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма.

Перед началом урока необходимо сообщить занимающимся задачи урока.

Норма нагрузки по энергозатратам подготовительной части составляет 15%.

Задачи подготовительной части:

- педагогическая подготовка (концентрация внимания);
- психологическая настройка (расклад, объяснение задач);
- функциональная настройка (повышение температуры тела, скорость сокращения мышц увеличивается до 20%);

С точки зрения физиологии различают два вида разминки: общую и специальную.

Общая разминка подготавливает к напряженной мышечной деятельности весь организм и, в частности, опорно-двигательный аппарат включает в себя простые и знакомые упражнения умеренной интенсивности.

Однако для выполнения неизбежных в ходе матча или интенсивной тренировки мгновенных стартов, сложных движений с мячом, быстрой оценки возникающей ситуации подобной разминки недостаточно, следовательно, целью специальной разминки является подготовка спортсмена к специфической деятельности, которая с одной стороны, подведет организм к оптимальной функциональной готовности, скоординирует деятельность опорно-двигательного аппарата и нервной системы, а с другой – психологически настроит игроков на соответствующую работу.

Спортивная разминка включает в себя:

- Упражнения динамического характера (5 мин.) на суставы и сухожилия мышц – повторение упражнений 8-12 раз,
- Упражнения статического характера (5-10 сек);
- Бег умеренной интенсивности (3-10 мин), в зависимости от физической и функциональной подготовленности (ЧСС в пределах 120-160 уд/мин);
- Упражнения подводящие к основной части, но в интенсивности умеренной мощности.

ЧСС в конце подготовительной части должен быть на уровне 140-160 уд/мин (не должен превышать 160 уд/мин.), перед основной частью не более 100-110 уд/мин.

Обратите внимание: Организм подростков (11-14 лет) быстро настраивается на работу. Это объясняется большой подвижностью нервных процессов, поэтому разминка в занятиях должна занимать не более 8-10 мин.

**Основная часть** направлена на решение задач урока, связанных с совершенствованием техники и тактики, развитием специальных физических качеств и т.д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии, а их количество не должно превышать двух-трех.

При построении основной части руководствуются следующими положениями:

1. Задачи развития быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств решают в первой половине основной части.
2. Задачи, связанные с совершенствованием и развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части.
3. Динамика нагрузки в тренировочном уроке носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80% общего времени, норма нагрузки по энергозатратам – 70-75%.

**Заключительная часть** (5-10% времени) имеет своей целью постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние, подготовку к последующей деятельности. Однако здесь могут решаться и задачи совершенствования двигательных навыков на фоне утомления (например, пробитие одиннадцатиметровых).

С помощью различных упражнений (строевых, на внимание и расслабление, дыхательных) создают условия для ускорения восстановительных процессов. Это, как правило, упражнения с малой интенсивностью, несложные по координации.

Урок завершается анализом выполнения поставленных задач. Разбирают наиболее общие ошибки, намечают пути их устранения, определяют индивидуальные задания.

Норма нагрузки заключительной части по энергозатратам – 10%.

ЧСС на конец занятия может быть на 15-20% выше от исходной величины. Если ЧСС в конце занятия:

- 110-150 уд/мин – наблюдается незначительное утомление;
- 150-180 уд/мин – значительное утомление;
- 180-200 уд/мин – резкое утомление.

На практике структура и тип уроков разнообразны. Не следует думать, что трехчастный урок хорош во всех случаях жизни. Напротив, его план должен меняться и приспособляться к решаемым задачам.

#### **2.2.4. Методика проведения учебно-тренировочного занятия**

Тренировка осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, которые в отдельных случаях можно подразделить на учебные и тренировочные занятия. Каждый урок отводится для решения определенных частных задач, но поскольку все уроки связаны между собой единой целью и назначением, их использование обеспечивает достижение общих целей тренировки.

Каждый урок строится и проводится так, чтобы одновременно решать все задачи учебно-воспитательного процесса. Поэтому в каждом из них ставят конкретные задачи и подбирают соответствующий комплекс упражнений. Сам урок строят по определенному плану, позволяющему распределить материал в нужной последовательности и использовать необходимые методы проведения.

Правильная постановка задач урока:

1. **Образовательная** (ознакомить, изучать, обучать, закреплять, совершенствовать)
2. **Развивающая** (развивать, способствовать развитию).
3. **Воспитательная** (воспитывать дисциплинированность, организованность, волевые качества, товарищескую взаимопомощь, умение контролировать правильность выполнения упражнений товарищами, трудолюбие, честность и т.д.)

При планировании комплексных уроков в занятие нельзя включать большое количество нового материала.

#### **Примерная схема расположения материала в трех видах комплексных занятий**

##### **1. Комплексное занятие, решающее задачи физической, технической и тактической подготовки.**

*Подготовительная часть*

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

*Основная часть*

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

*Заключительная часть*

1. Упражнения на расслабление мышечного аппарата.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.
2. **Комплексное занятие, решающее задачи технической и физической подготовки.**

*Подготовительная часть*

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.

### *Основная часть*

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

### *Заключительная часть*

1. Подвижная игра («Охотники и утки» или «Мяч по кругу»).
2. Упражнения на расслабление мышечного аппарата.
3. **Комплексное занятие, решающее задачи технической и тактической подготовки.**

### *Подготовительная часть*

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

### *Основная часть*

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

### *Заключительная часть*

1. Медленный бег, ходьба.
2. Упражнение на внимание.

## **2.3. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований**

### 2.3.1 Особенности проведения учебно-тренировочных занятий в различных возрастных группах

#### **Группы начальной подготовки (НП)**

Мальчики 7-9 лет имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для игровой деятельности психомоторных функций. При работе с ними необходим внимательный индивидуальный подход.

Начальное обучение технике владения мячом и тактике игры следует проводить при помощи упражнений, доступных для детей этого возраста. Не нужно требовать выполнения упражнений в максимальном темпе, применять много таких, где необходима быстрая и точная реакция на меняющуюся обстановку, изучать в одном занятии более 2-3 технических приемов.

Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать подвижные игры на развитие быстроты сложной реакции, умение взаимодействовать с партнерами.



До 50% времени следует отводить физической подготовке с использованием доступных средств по общей и специальной подготовке с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости.

В начальной подготовке используются в основном комплексные тренировочные занятия.

### **Учебно-тренировочные группы**

В работе с футболистами 10-12 лет значительное внимание следует уделять воспитанию быстроты движений в тесной связи с развитием ловкости, что создает необходимую основу для овладения рациональной техникой передвижения. Предпочтение отдается естественным движениям, выполняемым в игровой форме, в спортивных и подвижных играх. Игровой материал должен занимать до 50% времени.

Поскольку силовые возможности детей невелики, воспитание силы следует осуществлять осторожно, используя кратковременные силовые напряжения, преимущественно динамического характера. Применяются упражнения с отягощением небольшого веса, выполняемые с высокой скоростью. Основное внимание уделяется укреплению мышечных групп всего двигательного аппарата и особенно мышц, которые в процессе естественного роста развиваются слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра).

Основным средством воспитания общей выносливости является равномерный длительный бег с постепенным увеличением продолжительности от 10 до 30 мин. Используются циклические виды спорта, плавание, лыжная подготовка.

Для воспитания ловкости и гибкости рекомендуется применять подвижные и спортивные игры, акробатические упражнения, прыжки, упражнения в равновесии. Беговые упражнения выполняются с дополнительным заданием (внезапные остановки, изменения направления, повороты, требования максимальной быстроты).

Для воспитания гибкости используются упражнения без предметов и с легкими предметами, выполняемые с большой амплитудой, в сочетании с упражнениями, укрепляющими суставы и связки.

При изучении техники и тактики используются в основном целостные упражнения со строгой целевой направленностью. Количество стереотипных повторений (в одинаковых условиях, с одной целевой установкой, с равными параметрами движения) уменьшается. Меняется и усложняется обстановка, изучаемые действия выполняются со скоростью и усилениями, близкими к максимальным. При этом важно, чтобы технические приемы и тактические действия не искажались, а целевая точность была в допустимых границах.

### **Учебно-тренировочные (13-16 лет)**

В возрасте 13-16 лет скорость повышается главным образом благодаря возрастанию скоростно-силовых качеств и мышечной системе. Поэтому для воспитания быстроты применяются прыжки, многоскоки, быстрые спрыгивания и выпрыгивания, метания, переменные ускорения в беге. Каждое упражнение повторяется кратковременно (8-10 раз, по 10-15с) в виде нескольких серий с интервалом отдыха 2-3 мин.

Для воспитания силы применяются скоростно-силовые упражнения и упражнения с отягощениями до 50% собственного веса.

Для воспитания выносливости следует использовать кроссовый бег в равномерном и переменном темпе с постепенным увеличением длины дистанции до 2-3,5 км, повторный бег на отрезках 30, 40, 20 м с короткими интервалами отдыха (15-30с), подвижные и спортивные игры, серийное выполнение беговых и игровых упражнений (работа субмаксимальной мощности не более 30-40сек с частотой пульса 160-170 уд/мин, число повторений в серии 4-6, число серий 2-3 сек с интервалами отдыха 1,5-2,5мин), (таблица 37). В учебно-тренировочных группах (13-16 лет) большое внимание уделяется воспитанию быстроты, которая наиболее трудно поддается развитию. Чтобы избежать преждевременной стабилизации достигнутого уровня развития быстроты, необходимо наряду с повторным бегом максимальной скорости широко использовать скоростно-силовые и собственно-силовые упражнения (на гимнастических снарядах, со штангой).

**Учебно-тренировочные группы, группы совершенствования спортивного мастерства (16-18 лет)** вследствие увеличения общего объема применяемых средств тренировки и соревнований все большее значение получает использование одного упражнения для решения нескольких задач с учетом сопряженных воздействий. Упражнения подбираются:

- по направленности, характеризующей структуру и содержание игры (совершенствование техники и тактики, развитие физических качеств);
- по воздействию на отдельные функции организма (аэробные, анаэробные, смешанные);
- по продолжительности и интенсивности упражнений, количеству повторений, величине пауз и т.д.

Применяя специальные упражнения с мячом с учетом величины и направленности нагрузок, представленных в таблице 29, можно совершенствовать технико-тактическое мастерство и целенаправленно развивать физические качества.

### Направленность тренировочной нагрузки

Таблица 31

Компоненты нагрузки	Общая выносливость	Специальная выносливость	Скоростная выносливость	Скорости
1. Интенсивность упражнений	75-85% от максимальной	90-95% от максимальной	95-100% от максимальной	Максимальная
2. Продолжительность	Длительная работа при ЧСС от 150-165 до 175-180 уд./мин	От 20с до 2-2,5 мин.	Бег 20-70м до 6-8с	Бег на 15-60м от 2,5 до 7с
3. Интервалы между повторениями	От 1,5 до 3-4 мин	Сокращаются от 4-6 до 2 мин.	До 2 мин (в зависимости от длины отрезка)	До полного восстановления
4. Характер отдыха	Работа низкой интенсивности	Ходьба	Ходьба	Ходьба, работа низкой интенсивности
5. Число повторений	Не должно приводить к накоплению пульсового долга	3-4 в серии	4-5 в серии	8-10 и более в серии
6. Интервалы отдыха между сериями		От 15 до 25-30мин	До 8-10 мин	До 10 мин

#### 2.3.2. Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок

Прогресс в обучении ребят возможен лишь при подборе упражнений и планировании нагрузок (тренировочных и соревновательных), посильным юным футболистам, соответствующим их возрастным и индивидуальным особенностям, а также уровню подготовленности.

Тренировочные нагрузки рациональны только при правильном долговременном планировании всей учебно-тренировочной работы.

В качестве решающего условия здесь выступает отсутствие стремления к быстрому достижению результатов.

**Под нагрузкой понимают:**

- работу, которую спортсмен выполняет на тренировках, соревнованиях;
- величину воздействий этой работы на организм спортсмена.

Для контроля нагрузки необходимо определить ее характеристики:

- направленность;
- специализированность;
- величину;
- интенсивность.

**Направленность** – характеризует воздействие нагрузки на совершенствование отдельных сторон подготовленности спортсмена: физической, технической, тактической, волевой и т.п.

На этапе специализации и совершенствования (старше 16 лет) выполнение подавляющего большинства упражнений будет одновременно воздействовать на все стороны подготовленности.

**Специализированность** – связана с распределением учебно-тренировочных упражнений в зависимости от степени их «близости» соревновательному упражнению.

На основе величины сходства с соревновательным упражнением все учебно-тренировочные упражнения разделяются на две группы:

- специальные;
- упражнения общей направленности.

**Величина нагрузки** отражает степень воздействия упражнений, выполняемых спортсменом, на его организм.

**Объем нагрузки** – общее количество учебно-тренировочной работы, выполненной во время занятия (или серии занятий) – (регистрация: количество дней на проведение учебно-тренировочных занятий, количество учебно-тренировочных занятий, количество часов, затраченных на учебно-тренировочные занятия).

**Интенсивность нагрузки:**

- продолжительность упражнения (длина преодолеваемых отрезков);
- интенсивность упражнения (или скорость продвижения);
- продолжительность интервала отдыха между упражнениями;
- характер отдыха (заполненность пауз);
- число повторений упражнения.

Учебно-тренировочная нагрузка определяется не только объемом и интенсивностью. Не меньшее значение имеет и то, какова величина ответной реакции на нее организма футболиста.

**Классификация нагрузок:**

1. **Запредельные** – превышающие функциональные возможности организма. Эти нагрузки не должны применяться на тренировках, но могут быть на ответственных соревнованиях.

2. **Околопредельные** – стоящие на грани возможностей организма. Эффект сверхвосстановления наступает на 6-7-й день, а величины его не очень большие. Иногда применяют на тренировках.

3. **Большие** – наблюдается наибольший эффект сверхвосстановления, который наступает через 32-36 часов. Эти нагрузки наиболее эффективны и в силу этого часто применяются на тренировках.

4. **Средние** – эффект сверхвосстановления после них меньший, однако наступает он значительно раньше, через 18-24 часа.

5. **Малые** – после них отмечается наименьший эффект сверхвосстановления – через 4-6 часов, Часто используются до начала игры.

Необходимо учесть, что процессы восстановления после больших нагрузок проходят значительно быстрее, если в интервалах между ними вместо пассивного отдыха проводить тренировки со средними и малыми нагрузками.

Большие нагрузки – бессистемное их использование, наслаивание друг на друга может привести к перетренировке.

### Классификация нагрузок по ЧСС

Таблица 32

ЧСС уд/мин	Интенсивность нагрузки
До 130	Малая
131-150	Умеренная
151-165	Средняя
166-180	Большая
Свыше 180	Максимальная

На всех этапах подготовки юных футболистов учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки следует строго дозировать в зависимости от возрастных особенностей ребят, от состояния здоровья и от уровня накопленного мастерства.

Каждый период следующего годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне учебно-тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годичного цикла. Таким образом, обеспечивается преемственность нагрузок из года в год, их неуклонны рост на протяжении ряда лет.

Изменения учебно-тренировочных нагрузок на протяжении ряда лет у юных футболистов должно происходить преимущественно за счет повышения их объема, увеличения количества занятий в недельных, месячных и годичных циклах тренировки.

Особое значение имеем строгая постепенность увеличения учебно-тренировочных нагрузок.

Подбирая различные по продолжительности упражнения, тренер-преподаватель может воздействовать на различные механизмы энергопродукции и тем самым избирательно их тренировать.

Для начинающих и недостаточно тренированных нагрузку в занятии увеличивают постепенно; она достигает максимума в конце основной части и снижается в заключительной.

На этапе спортивного совершенствования эффективно следующее акцентированное планирование нагрузок: скоростно-силовые + скоростные + на выносливость или скоростные + скоростно-силовые + на выносливость. Такая последовательность целесообразна как при подборе упражнений для занятий, так и при распределении нагрузок в течение дня или в ходе тренировочного цикла. Обязательное условие – отдых юных футболистов после занятия с акцентом на выносливость (перед занятиями скоростного и скоростно-силового характера).

В 16 лет темп роста учебно-тренировочных нагрузок не должен быть большим.

В 12-17 лет даже неспецифическая учебно-тренировочная нагрузка, в результате естественного роста и развития юноши, сопровождается улучшением спортивных результатов.

В 14-16 лет функциональные сдвиги после игр выражены в большей степени, чем после тренировки.

От 15 до 16 лет можно значительно повышать как объем, так и интенсивность учебно-тренировочных нагрузок.

Этот возраст не требует «щадящего режима», однако необходимо устраивать достаточно продолжительные перерывы для восстановления.

При нагрузках  $M_x$  и большой мощности в возрасте 14-18 лет в большинстве случаев отмечается удлинение латентного времени двигательной реакции.

После нагрузки 60% от  $M_x$  происходит резкое ухудшение результатов зрительно-моторной реакции.

Занятия с малыми и средними нагрузками – один из факторов интенсификации процессов восстановления после занятий с большими нагрузками. Главное, чтобы последующее занятие имело другую направленность.

Для удобства контроля за нагрузкой на организм все упражнения в зависимости от частоты пульса можно условно разделить на три группы интенсивности: низкую, среднюю, высокую.

***К упражнениям низкой интенсивности*** относятся те, при выполнении которых частота пульса достигает 120-130 уд/мин: простой бег по кругу, ходьба в разных положениях, ведение мяча без ускорений, удары по воротам из статических положений, передачи мяча в парах на месте и др. Скорость выполнения этих упражнений 50-65% от максимальной.

К упражнениям средней интенсивности относятся те, при выполнении которых частота пульса достигает 130-165 уд/мин. При скорости выполнения 70-80% от максимальной: бег из разных стартовых положений, разнообразные ускорения (на 20-30м) и рывки (на 10-15м), прыжки в длину с места и вверх с одновременным подтягиванием бедер к груди, а также передачи мяча после ведения, ведение мяча на ограниченной площади,

### 2.3.3. Некоторые особенности структурной организации учебно-тренировочных нагрузок

Возрастные особенности младших школьников (7-10 лет) требуют очень внимательного индивидуального подхода. Дети в этом возрасте имеют более низкий уровень развития наиболее важных психофизиологических функций, чем подростки. Необходимо отметить, что функциональные возможности юного футболиста определяются, прежде всего, состоянием его здоровья и индивидуальными особенностями, которые в значительной степени связаны со спортивным отбором и характером учебно-тренировочной работы. Под влиянием тренировки у юных футболистов формируются определенные типы энергетического обмена и адаптации функций организма, что находит свое проявление в особенностях приспособительных реакций на различные виды нагрузок.

Наступление периода полового созревания (11-12 лет) сопровождается усилением развития репродуктивной функции со всеми сложнейшими пубертатными перестройками. Происходит активное формирование морфофункциональных систем и двигательных функций. В течение этого возрастного периода можно рекомендовать интенсивное использование различных средств и форм физического воспитания.

Самыми оптимальными, допустимыми и целесообразными для обучения и тренировки могут служить учебно-тренировочные нагрузки, по своим параметрам вызывающие наиболее адекватные ответные реакции организма и не нарушающие координационные механизмы двигательного действия (таблица 31).

## **Классификация допустимости использования учебно-тренировочных нагрузок в процессе подготовки юных футболистов 7-10 лет**

Таблица 33

№ п / п	Направленность учебно-тренировочной нагрузки	Объем нагрузки и длительность серии упражнений (% , мин.)								
		3-4 мин.			4-5 мин.			5-6 мин.		
		40	70	100	40	70	100	40	70	100
1	Скоростно-силовая выносливость	+								
2	Скоростная выносливость	+	+		+					
3	Специальная выносливость	4	4	4	6	6	6	8	8	8
		+	+	+	+	+				
4	Скоростные качества	+	+		+					
5	Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+		+		
6	Специальные скоростные качества	4	4	4	6	6	6	8	8	8
		+	+	+	+	+		+		
7	Обучение и совершенствование ТТМ	4	4	4	6	6	6	8	8	8
		+	+	+	+	+		+		
8	Поддержание функционального состояния	+	+	+	+	+		+		

Примечание: + допустимая тренировочная нагрузка; 4, 6, 8 – длительность серии упражнений, мин.

➤ В тренировочном процессе с юными футболистами подросткового возраста возникают большие сложности. Происходит бурное развитие различных систем и функций. Идет ускоренное развитие мускулатуры, усиливается деятельность эндокринных желез, обуславливающих не только различные, но и плохо предсказуемые реакции на мышечную деятельность.

Однако в это же время, высокого уровня развития достигает суставно-связочный аппарат мышц и сухожилий. Координационные способности и структура мышечных волокон приближается к уровню взрослого человека.

Повышенная возбудимость ЦНС обуславливает высокий процент ошибочных реакций, снижение пространственных, временных и силовых дифференцировок двигательного действия. Происходит стабилизация выносливости и создаются благоприятные условия для развития специальной выносливости при наличии высокой работоспособности и функциональных возможностей систем энергообеспечения.

Отмечаются высокие темпы прироста скоростных качеств за счет скоростно-силовых проявлений. Это требует строгого соответствия учебно-тренировочных нагрузок функциональному состоянию организма.

Оптимальными, допустимыми и целесообразными для обучения и тренировки могут служить учебно-тренировочные нагрузки, по своим параметрам вызывающие наиболее адекватные ответные реакции организма и не нарушающие координационные механизмы двигательного действия (таблица 32).

а) для развития скоростной выносливости:

- Нагрузки малого и среднего объема с длительностью серии упражнений, равной 3-4 минутам;
- б) для развития скоростной выносливости:
  - Нагрузки малого и среднего объема с продолжительностью серии упражнений, равной 3-4 минутам;
  - Нагрузки малого объема с продолжительностью серии упражнений, равной 4-5 минутам;
- в) для развития специальной выносливости:
  - Нагрузки малого, среднего и большого объема с длительностью серии упражнений, равной 4 минутам;
  - Нагрузки малого и среднего объема с продолжительностью серии упражнений, равной 6 минутам;
  - Нагрузки малого объема с продолжительностью серии упражнений, равной 8 минутам;
- г) для развития скоростных качеств:
  - Нагрузки малого, среднего и большого объема с длительностью серии упражнений, равной 3-4 минутам;
  - Нагрузки малого объема с продолжительностью серии упражнений, равной 4-5 минутам;
- д) для развития скоростно-силовых качеств:
  - Нагрузки малого, среднего и большого объема с длительностью серии упражнений, равной 3-4 минутам;
  - Нагрузки малого и среднего объема с продолжительностью серии упражнений, равной 4-5 минутам;
  - Нагрузки малого объема с продолжительностью серии упражнений, равной 5-6 минутам;
- е) для развития специальных скоростных качеств:
  - Нагрузки малого, среднего и большого объема с длительностью серии упражнений, равной 4 минутам;
  - Нагрузки малого и среднего объема с продолжительностью серии упражнений, равной 6 минутам;
  - Нагрузки малого объема с продолжительностью серии упражнений, равной 8 минутам;
- ж) для обучения и совершенствования технико-тактического мастерства:
  - Нагрузки малого, среднего и большого объема с длительностью серии упражнений, равной 4 минутам;
  - Нагрузки малого и среднего объема с продолжительностью серии упражнений, равной 6 минутам;
  - Нагрузки малого объема с продолжительностью серии упражнений, равной 8 минутам;
- з) для поддержания функционального состояния:
  - Нагрузки малого, среднего и большого объема с длительностью серии упражнений, равной 3-4 минутам;
  - Нагрузки малого и среднего объема с продолжительностью серии упражнений, равной 4-5 минутам;
  - Нагрузки малого объема с продолжительностью серии упражнений, равной 5-6 минутам;

Все рекомендованные для применения тренировочные нагрузки малого объема, независимо от длительности выполнения серии упражнений, выполняют роль по оптимизации функционального состояния организма. Нагрузки среднего объема могут рассматриваться как

оптимизирующие состояние, так и поддерживающие его на необходимом уровне. Нагрузка большого объема в значительной степени могут служить как развивающие, поскольку их выполнение обеспечивает появление незначительных признаков утомления.

### Классификация допустимости использования учебно-тренировочных нагрузок в процессе подготовки юных футболистов 10-15 лет

Таблица 34

№ п /п	Направленность учебно-тренировочной нагрузки	Объем нагрузки и длительность серии упражнений (% мин.)								
		3-4 мин.			4-5 мин.			5-6 мин.		
		40	70	100	40	70	100	40	70	100
1	Скоростно-силовая выносливость	+	+							
2	Скоростная выносливость	+	+		+					
3	Специальная выносливость	4	4	4	6	6	6	8	8	8
		+	+	+	+	+				
4	Скоростные качества	+	+	+	+					
5	Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+		+		
6	Специальные скоростные качества	4	4	4	6	6	6	8	8	8
		+	+	+	+	+		+		
7	Обучение и совершенствование ТТМ	4	4	4	6	6	6	8	8	8
		+	+	+	+	+		+		
8	Поддержание функционального состояния	+	+	+	+	+		+		

Примечание: + допустимая тренировочная нагрузка; 4, 6, 8 – длительность серии упражнений, мин.

➤ К началу юношеского возраста основные физиологические системы уже достигли своей зрелости, Однако в организме еще происходят существенные гормональные перестройки, связанные с половым созреванием. Продолжают совершенствоваться взаимоотношения между отдельными звеньями эндокринной системы, обеспечивающие упрощение регуляторных процессов. Отмечается резкое расширение резервных возможностей всех органов и систем. Это происходит за счет развития функциональных возможностей периферических органов, а также за счет развития центральных механизмов управления. К 17 годам системы вегетативного обеспечения выходят на зрелый уровень функционирования (Д.А.Фарбер и др., 1990). Завершается формирование типологических свойств нервной системы. Врожденные генотипические особенности становятся устойчивыми. Складывается индивидуальный тип нервной деятельности.



Все те биологические перестройки организма, а также психофизиологические особенности, связанные с окончанием периода полового созревания требуют исключительного внимания при планировании тренировочного процесса.

Наиболее допустимой и целесообразной тренировочной нагрузкой, развивающей общую выносливость у молодых футболистов, является бег на 4000 метров, не вызывающий значительных отрицательных сдвигов функционального состояния организма.

Наиболее оптимальными, допустимыми и целесообразными для обучения и тренировки могут служить учебно-тренировочные нагрузки, по своим параметрам вызывающие наиболее адекватные ответные реакции организма и не нарушающие координационные механизмы двигательного действия (таблица 33).

а) для развития скоростной выносливости:

- Нагрузки малого объема с различной длительностью серии упражнений;
- Нагрузки среднего объема с продолжительностью серии упражнений, равной 3-4 и

4-5 минутам;

- Нагрузки большого объема с длительностью серии упражнений, равной 3-4

минутам;

б) для развития скоростной выносливости:

- Нагрузки среднего объема с продолжительностью серии упражнений, равной 3-4

минутам;

- Нагрузки малого объема с различной продолжительностью серии упражнений;

в) для развития специальной выносливости:

- Нагрузки малого объема с различной продолжительностью серии упражнений;

- Нагрузки среднего объема с длительностью серии упражнений, равной 4 и 6

минутам;

- Нагрузки большого объема с продолжительностью серии упражнений, равной 4

минутам;

г) для развития скоростных качеств:

- Нагрузки малого объема с различной длительностью серии упражнений;

- Нагрузки среднего объема с продолжительностью серии упражнений, равной 3-4 и

4-5 минутам;

д) для развития скоростно-силовых качеств:

- Нагрузки малого объема с различной длительностью серии упражнений;

- Нагрузки среднего объема с продолжительностью серии упражнений, равной 3-4 и

4-5 минутам;

- Нагрузки большого объема с длительностью серии упражнений, равной 3-4

минутам;

е) для развития специальных скоростных качеств:

- Нагрузки малого объема с различной продолжительностью серии упражнений;

- Нагрузки среднего объема с длительностью серии упражнений, равной 4 и 6

минутам;

- Нагрузки большого объема с продолжительностью серии упражнений, равной 4

минутам;

ж) для обучения и совершенствования технико-тактического мастерства:

- Нагрузки малого объема с различной продолжительностью серии упражнений;

- Нагрузки среднего объема с длительностью серии упражнений, равной 4 и 6

минутам;

- Нагрузки большого объема с продолжительностью серии упражнений, равной 4

минутам;

з) для поддержания функционального состояния:

- Нагрузки малого объема с различной продолжительностью серии упражнений;

- Нагрузки среднего объема с длительностью серии упражнений, равной 3-4 и 4-5 минутам;
- Нагрузки большого объема с продолжительностью серии упражнений, равной 3-4 минутам;

Все рекомендованные для применения учебно-тренировочные нагрузки малого объема, независимо от длительности выполнения серии упражнений, выполняют роль по оптимизации функционального состояния организма. Нагрузки среднего объема могут рассматриваться как оптимизирующие состояние, так и поддерживающие его на необходимом уровне. Нагрузка большого объема в значительной степени могут служить как развивающие, поскольку их выполнение обеспечивает появление незначительных признаков утомления.

### **Классификация допустимости использования учебно-тренировочных нагрузок в процессе подготовки юных футболистов 16-18 лет**

Таблица 35

№ п / п	Направленность учебно-тренировочной нагрузки	Объем нагрузки и длительность серии упражнений (% мин.)								
		3-4 мин.			4-5 мин.			5-6 мин.		
		40	70	100	40	70	100	40	70	100
1	Скоростно-силовая выносливость	+	+	+	+	+				
2	Скоростная выносливость	+	+		+			+		
3	Специальная выносливость	4	4	4	6	6	6	8	8	8
		+	+	+	+	+		+		
4	Скоростные качества	+	+		+	+		+		
5	Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+		+		
6	Специальные скоростные качества	4	4	4	6	6	6	8	8	8
		+	+	+	+	+		+		
7	Обучение и совершенствование ТТМ	4	4	4	6	6	6	8	8	8
		+	+	+	+	+	+	+		
8	Поддержание функционального состояния	+	+	+	+	+		+		

Примечание: + допустимая тренировочная нагрузка; 4, 6, 8 – длительность серии упражнений, мин.

➤ У футболистов 19 лет и старше деятельность сердечно сосудистой системы при развивающих нагрузках характеризуется высоким напряжением независимо от объема нагрузки и длительности серии упражнений. При выполнении нагрузок, поддерживающих функциональное состояние, работа ССС отличается некоторой экономизацией своей деятельности.

Наиболее допустимой и целесообразной учебно-тренировочной нагрузкой, развивающей общую выносливость у молодых футболистов, является бег на 5000 метров, не вызывающий значительных отрицательных сдвигов функционального состояния организма.

Наиболее оптимальными, допустимыми и целесообразными для обучения и тренировки могут служить учебно-тренировочные нагрузки, по своим параметрам вызывающие наиболее адекватные ответные реакции организма и не нарушающие координационные механизмы двигательного действия (таблица 41).

*а) для развития скоростной выносливости:*

- Нагрузки малого объема с различной длительностью серии упражнений;
- Нагрузки среднего объема с продолжительностью серии упражнений, равной 3-4 и 4-5 минутам;

*б) для развития скоростной выносливости:*

- Нагрузки среднего объема с продолжительностью серии упражнений, равной 3-4 минутам;
- Нагрузки малого объема с различной продолжительностью серии упражнений;

*в) для развития специальной выносливости:*

- Нагрузки малого объема с различной продолжительностью серии упражнений;
- Нагрузки среднего объема с длительностью серии упражнений, равной 4 и 6 минутам;

*г) для развития скоростных качеств:*

- Нагрузки малого объема с различной длительностью серии упражнений;
- Нагрузки среднего объема с продолжительностью серии упражнений, равной 3-4 и 4-5 минутам;

- Нагрузки большого объема с длительностью серии упражнений, равной 3-4 минутам;

*д) для развития скоростно-силовых качеств:*

- Нагрузки малого объема с различной длительностью серии упражнений;
- Нагрузки среднего объема с продолжительностью серии упражнений, равной 3-4 и 4-5 минутам;

- Нагрузки большого объема с длительностью серии упражнений, равной 3-4 минутам;

*е) для развития специальных скоростных качеств:*

- Нагрузки малого объема с различной продолжительностью серии упражнений;
- Нагрузки среднего объема с длительностью серии упражнений, равной 4 и 6 минутам;

- Нагрузки большого объема с продолжительностью серии упражнений, равной 4 минутам;

*ж) для обучения и совершенствования технико-тактического мастерства:*

- Нагрузки малого и среднего объема с различной продолжительностью серии упражнений;

- Нагрузки среднего объема с длительностью серии упражнений, равной 4 и 6 минутам;

*з) для поддержания функционального состояния:*

- Нагрузки малого объема с различной продолжительностью серии упражнений;
- Нагрузки среднего объема с длительностью серии упражнений, равной 3-4 и 4-5 минутам;

- Нагрузки большого объема с продолжительностью серии упражнений, равной 3-4 минутам;

Все рекомендованные для применения учебно-тренировочные нагрузки малого объема, независимо от длительности выполнения серии упражнений, выполняют роль по оптимизации функционального состояния организма. Нагрузки среднего объема могут рассматриваться как

оптимизирующие состояние, так и поддерживающие его на необходимом уровне. Нагрузка большого объема в значительной степени могут служить как развивающие, поскольку их выполнение обеспечивает появление незначительных признаков утомления.

**Классификация допустимости использования учебно-тренировочных нагрузок в процессе подготовки квалифицированных футболистов**

Таблица 36

№ п / п	Направленность учебно-тренировочной нагрузки	Объем нагрузки и длительность серии упражнений (% мин.)								
		3-4 мин.			4-5 мин.			5-6 мин.		
		40	70	100	40	70	100	40	70	100
1	Скоростно-силовая выносливость	+	+		+	+		+		
2	Скоростная выносливость	+	+		+			+		
3	Специальная выносливость	4	4	4	6	6	6	8	8	8
		+	+		+	+		+		
4	Скоростные качества	+	+	+	+	+		+		
5	Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+		+		
6	Специальные скоростные качества	4	4	4	6	6	6	8	8	8
		+	+	+	+	+		+		
7	Обучение и совершенствование ТТМ	4	4	4	6	6	6	8	8	8
		+	+	+	+	+	+	+		
8	Поддержание функционального состояния	+	+	+	+	+		+		

Примечание: + допустимая тренировочная нагрузка; 4, 6, 8 – длительность серии упражнений, мин.

**Учебно-тренировочные нагрузки разного объема, с различной продолжительностью серий упражнений, направленные на развитие различных видов выносливости у футболистов**

Таблица 37

Направленность учебно-тренировочной нагрузки		Объем учебно-тренировочной нагрузки, %		
		40	70	100
Общая выносливость	10-12 лет	2000	4000	6000
	13-15 лет	3000	5000	7000
	16-18 лет	4000	6000	8000

	19 и старше лет			5000			7000			9000		
Скоростная выносливость, мин.	3-4	4-5	5-6	3-4	4-5	5-6	3-4	4-5	5-6	3-4	4-5	5-6
Скоростно-силовая выносливость, мин.	3-4	4-5	5-6	3-4	4-5	5-6	3-4	4-5	5-6	3-4	4-5	5-6
Специальная выносливость, мин.	4	6	8	4	6	8	4	6	8	4	6	8

#### 2.3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов

**При прогнозе спортивных достижений** необходимо помнить, что высокий уровень прироста у юного спортсмена есть в некоторых случаях вследствие неодинаковой быстроты биологического созревания. Известно, что одни дети созревают биологически быстрее, другие медленнее. КУ медленно созревающих спортсменов темпы прироста в отдельные периоды могут быть меньше, чем у быстро растущих детей. Поэтому при оценке темпов прироста необходимо учитывать не только календарный (паспортный) возраст, но и индивидуальные темпы биологического развития, т.е. биологический возраст.

#### 2.3.5. Форматы детско-юношеских соревнований по футболу

Форматы детско-юношеских соревнований по футболу (табл. 43) определяют: продолжительность игры и перерывов между таймами, размеры футбольных площадок и полей, размеры ворот (см. рисунок), № мяча (размер и вес), количество футболистов, находящихся на поле, количество замен.

На этапе начальной подготовки (игроки 7–11 лет) однодневные турниры также проводят на площадках сокращенных размеров с облегченными (№ 4) мячами. На этом этапе соревнования направлены на освоение умений применять технические приемы игры в рамках индивидуальных и групповых тактических действий. В соревнованиях такого типа футболистам 11 лет рекомендуется проводить не более 20 официальных игр за год.

С 12 лет на тренировочном этапе юные футболисты переходят на поля стандартных размеров. Игры носят регулярный характер, и в них определяют победителей соревнований. На этом этапе тренеру необходимо обращать внимание на развитие быстроты выполнения технических приемов во время игр и тренировок, а также на обучение быстроте и своевременности принятия тактических решений. В этом возрасте развитие футбольной личности гораздо важнее командных побед.

#### **Форматы детско-юношеских соревнований по футболу**

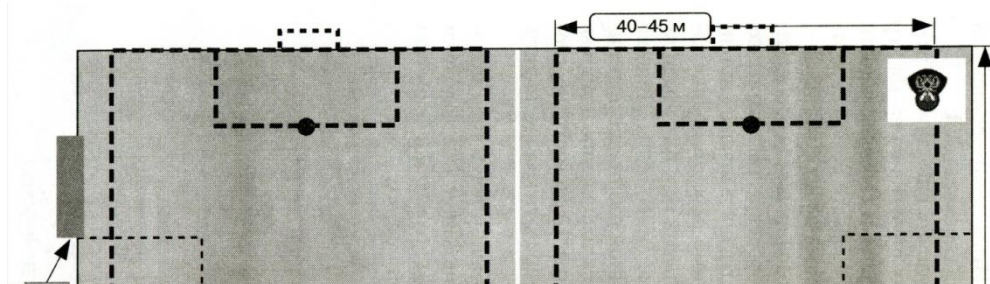
Таблица 38

Возраст, лет	Продолжительность игры	Размеры поля	Ворота, м	Мяч №	Составы, чел.	Замены	Количество игр за год	Количество игроков в заявке
9 лет	2x20' +10' перерыв	40x20м	3x2	4	5x5 + вратарь	С обратными заменами	Товарищеские игры и турниры однодневков	20
10 лет	2x20' +10' перерыв	Min 60x40м	5x2	4	8x8 + вратарь			2 игры разными составами,

11 лет	2x25' +10' перерыв	Мах. 68x45 м	5x2	4	8x8 + вратарь		До 20 офиц.игр	с офсайдами
12 лет	2x30' +10' перерыв	Станд.	Станд.	5	11x11	9 игроков	До 25 офиц.игр	20 с офсайдами
13 лет	2x30' +10' перерыв	Станд.	Станд.	5			До 30 офиц.игр	
14 лет	2x35' +10' перерыв	Станд.	Станд.	5			До 30 офиц.игр	
15 лет	2x35' +10' перерыв	Станд.	Станд.	5			До 35 офиц.игр	
16 лет	2x40' +10' перерыв	Станд.	Станд.	5	11x11	7 игроков	До 40 офиц.игр	18 с офсайдами
17 лет	2x40' +10' перерыв	Станд.	Станд.	5	11x11	7 игроков	До 45 офиц.игр	18 с офсайдами
18 лет	2x45' +10' перерыв	Станд.	Станд.	5	11x11	7 игроков	До 50 офиц.игр	18

К 14–15 годам футболисты определяются по амплуа, их начинают привлекать в различные сборные (городские, региональные, национальные). В эти годы очень важно сохранить игровой потенциал и здоровье футболистов. Недопустимо перенасыщение календаря огромным количеством официальных игр. Как правило, страдают самые одаренные и талантливые футболисты. Лишние игры приводят к сокращению учебно-тренировочной работы, перетренированности, потере мотивации и нередко к нарушению здоровья и психологического состояния футболистов. Поэтому тренерско-педагогическому персоналу необходимо строго контролировать количество игр, проведенных каждым футболистом.

На этапе спортивного совершенствования и в 1-м году молодежного этапа занимающиеся проводят соревнования для молодежи соответственного возраста по стандартным правилам и форматам футбола, но с большим количеством замен – до 5.



**Рис.** Футбольное поле для детско-юношеских соревнований по футболу

2.3.6. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Занятия по футболу проводятся на специально оборудованном и подготовленном поле, площадке (без ям, канав, луж), защищенном от проезжей части или в закрытом спортивном зале с ровным покрытием. До начала занятия тренер-преподаватель обязан проверить состояние (удостовериться в отсутствии посторонних предметов) и готовность места занятия (футбольного поля, площадки, зала и т.п.), прочность крепления ворот, а также и наличие необходимого спортивного инвентаря и оборудования. За воротами и в 10 м около них не должно никого находиться. Во время занятий на площадке (поле и т.д.) не должно быть посторонних лиц, которые могут стать причиной травмы.

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

К учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям допускаются обучающиеся (спортсмены), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. Обучающиеся должны заниматься в установленной спортивной форме и обуви.

При проведении учебно-тренировочных занятий (соревнований) возможно воздействие на обучающихся опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу (площадке, поле) и т.п. Стараться избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков. При выполнении прыжков, случайном столкновении и падении обучающиеся должны уметь применять самостраховку. При отсутствии врача, у тренера-преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

При планировании учебно-тренировочных занятий (соревнований) в зимнее время на открытом воздухе с учетом рекомендаций СанПиН 2.4.2.2821-10 по проведению занятий физической культуры на открытом воздухе для средней полосы России следует придерживаться следующих норм температурного режима:

Возраст	t°	Скорость ветра	
Обучающиеся	-9С°	Без ветра	Допускается проведение занятий в

до 12 лет	-6 C°	5м/с	сокращенном режиме, с перерывами и захождением в теплое помещение
	-3 C°	6-10м/с	
		более 10м/с	Занятия не проводятся
Обучающиеся 12-13 лет	-12 C°	Без ветра	Допускается проведение занятий в сокращенном режиме, с перерывами и захождением в теплое помещение
	-8 C°	5м/с	
	-5 C°	6-10м/с	
		более 10м/с	Занятия не проводятся
Обучающиеся 14-15 лет	-15 C°	Без ветра	Допускается проведение занятий в сокращенном режиме, с перерывами и захождением в теплое помещение
	-12 C°	5м/с	
	-8 C°	6-10м/с	
		более 10м/с	Занятия не проводятся
Обучающиеся 16-18лет, ССМ и ВСМ	-16 C°	Без ветра	Допускается проведение занятий в сокращенном режиме, с перерывами и захождением в теплое помещение
	-15 C°	5м/с	
	-10 C°	6-10м/с	
		более 10м/с	Занятия не проводятся

Во время занятия и игр обучающиеся (спортсмены) должны соблюдать дисциплину. Обучающиеся (спортсмены) должны внимательно слушать и выполнять команды (сигналы) тренера-преподавателя (судьи), строго выполнять правила игры в футбол (в т.ч., подвижной игры, спортивной игры), не применять грубых и опасных приемов, вести корректную игру. Начинать игру, делать остановки в игре, заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера-преподавателя (судьи).

По окончании занятий (игр) обучающиеся должны снять спортивную одежду и обувь, принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Тренер-преподаватель и обучающиеся (участники соревнований) обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

## 2.4. Программный материал для теоретических и практических занятий



### 2.4.1. Теоретическая подготовка

#### *Темы для групп начальной подготовки*

Таблица 39

Темы	Год обучения	
	1	Свыше года
Физическая культура и спорт	1	1
Обзор развития вида спорта	1	1
Личная и общественная гигиена	1	1
Понятие спортивной тренировки	1	2
Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний	1	1
Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1	1
ЕВСК. Правила соревнований	-	1

#### *Темы для учебно-тренировочных групп*

Таблица 40

Темы	Год обучения	
	До двух лет	Свыше двух лет
ФКиС - важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья	1	1
Единая всероссийская спортивная классификация	1	1
Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние систематических занятий физкультурой и спортом на организм	2	1
Основы спортивной тренировки	1	2
Личная и общественная гигиена. Режим труда и отдыха	1	1
Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Спортивный массаж	1	2
Основы методики обучения	1	2
Основные виды спортивной подготовки	2	1
Планирование и учет в процессе тренировки	2	2
Планирование соревнований, их организация и проведение. Правила игры.	2	2
Места занятий, оборудование и инвентарь	1	1
Инструкторская и судейская практика	1	6

Установка перед играми и разбор проведенных игр	2	8
---	---	---

**Темы групп совершенствования спортивного мастерства  
и высшего спортивного мастерства:**

Таблица 41

Темы	ССМ	ВСМ
ЕВСК	1	1
Краткие сведения о строении и функциях организма	2	1
Основы спортивной тренировки	1	3
Гигиенические требования в футболе	1	1
Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм	2	3
Сущность спортивной тренировки	2	3
Основные виды спортивной подготовки	4	5
Планирование и учет в процессе спортивной тренировки	4	5
Правила игры. Организация и проведение соревнований	2	5
Инструкторская и судейская практика:	10	10
Установка перед играми и разбор проведенных игр	11	13

**2.4.2. Программный материал для практических занятий.**

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Общая физическая подготовка**

➤ **Группы начальной подготовки (ГНП)**

Строевые упражнения – основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу тренера на время. Размыкание в колонне и шеренге, на месте и в движении. Повороты на месте. Упражнения на формирование осанки, профилактику плоскостопия. Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, гимнастическая палка) и без предмета.

Разновидности ходьбы (на носках, пятках, внутреннем, внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полуприседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево-вправо, с поворотами туловища влево и вправо).

Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу тренера, с заданием тренера, с предметом в руках.

Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. Запрыгивание на гимнастический мат высотой не более 30-40см.

Подвижные игры - «Гонка мячей», «Салки» (Пятнашки), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Катающаяся мишень» и т.д.

Подвижные игры специальной направленности с элементами футбола. Эстафеты с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без.

Лыжная подготовка – ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъем и спуски под уклон. Передвижение на лыжах 1 км.

Акробатические и гимнастические упражнения – группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и на гимнастической скамейке); ходьба на гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90 градусов; ходьба по рейке гимнастической скамейки, шаги с подскоками, приставные шаги, шаг галопом в сторону; комбинации и комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

Спортивные игры по упрощенным правилам – мини-футбол.

### ➤ **Учебно-тренировочные группы (ТГ) и группы совершенствования спортивного мастерства (ГССМ), высшего спортивного мастерства (ГВСМ)**

*Строевые упражнения.* Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий. Понятие о предварительной и исполнительной командах.

Команды для управления строем. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

*Общеразвивающие упражнения без предметов.* Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

*Общеразвивающие упражнения с предметами.* Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения на снарядах (перекладина, брусья, кольца, гимнастическая стенка массового типа) – висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание; лазание по канату.

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

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

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

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

*Подвижные игры и эстафеты.* Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию движений.

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

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

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

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

*Спортивные игры.* Гандбол, баскетбол, хоккей с мячом, волейбол, теннис: овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.

*Ходьба на лыжах и катание на коньках.* Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. Прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км на время. Основные способы передвижения на коньках, торможения, Бег на скорость. Эстафеты, игры, катание парами, тройками.

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

### **Специальная физическая подготовка**

#### **➤ Группы начальной подготовки (ГНП)**

Развитие физических качеств:

*Развитие гибкости* – общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук, до предела, полушпагат, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

*Развитие быстроты* – повторный бег по дистанции 10-15м, со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30м. Бег по наклонной плоскости вниз.

*Развитие ловкости* – разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами руками, жонглирование правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема, бедром). Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов.

*Развитие силы* - упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Лазанье по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами.

*Развитие выносливости* – равномерный и переменный бег до 500м, дозированный бег по пересеченной местности. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками. Плавание.

#### **➤ Учебно-тренировочные группы (ТГ) и группы совершенствования спортивного мастерства (ГССМ), высшего спортивного мастерства (ГВСМ)**

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

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно

передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.). То же с ведением с мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.д.

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

Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег»: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д (варианты).

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

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

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

#### **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.**

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

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

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

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

#### **Упражнения для развития специальной выносливости.**

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

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с

увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

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

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

#### **Упражнения для развития ловкости.**

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180°

. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповыми упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

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

### **2.4.3. Техническая и тактическая подготовка**

#### **➤ Группы начальной подготовки**

##### **Техническая подготовка**

Вбрасывание мяча руками на дальность и в коридор шириной 2м, удары по мячу (неподвижному, движущемуся) правой, левой ногой. Удары по воротам.

*Техника передвижения.* Бег обычный, спиной вперед, скрестный и приставной. Бег по прямой, дугам, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега.

*Для вратарей* - прыжки в сторону с падением «перекатом».

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

Остановки выпадом и прыжком (на одну ногу, на две ноги) во время движения.

*Удары по мячу ногой.* Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема на месте и в движении по катящимся с различными направлениями мячам. Удары внутренней стороной стопы и средней частью подъема по прыгающему и летящему мячу. Удары внешней частью подъема.

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

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

*Удары по мячу головой.* Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, на месте и в движении по летящему навстречу мячу.

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

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

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

*Ведение мяча.* Ведение ногой внутренней частью подъема, внешней частью подъема, средней частью подъема. Ведение левой, правой ногой по прямой, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров; изменением скорости движения, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

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

*Отбор мяча.* Отбор мяча при единоборстве с соперником, при атаке соперника спереди или сбоку, применяя выбивание мяча «ударом ногой», «остановкой ногой» в выпаде.

*Вбрасывание мяча из-за боковой линии.* Вбрасывание с места из положения стойка ноги врозь на ширине плеч и в положении шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

*Техника игры вратаря.* Основная стойка вратаря. Передвижения в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и прыжками.

Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живот без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке на месте и в движении.

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

Отбивание мяча одной или двумя руками ладонью и кулаком без падения и в падении на месте и в движении.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

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

## **Тактическая подготовка**

### **Тактика нападения**

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

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

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

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

### **Тактика защиты**

*Индивидуальные действия.* Правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и

способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

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

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

### ➤ **Учебно-тренировочные группы (до 3-х лет подготовки)** **Техническая подготовка**

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

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

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

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

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

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

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

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

*Обманные движения (финты).* Обманные движения, финт «уходом», «уход» выпадом, «уход» с переносом ноги через мяч. Финты «ударом» по мячу ногой с «убиранием» мяча, «пропусканьем» мяча. Финт «ударом» по мячу головой. Финт «остановкой» мяча ногой с наступанием и без наступания на мяч подошвой. Обманное движение «остановкой» мяча после передачи мяча партнером с пропусканьем мяча и поворотом на 180 градусов.

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

*Отбор мяча.* Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом ногой и остановкой ногой в выпаде (в полушпагате и шпагате) и в подкате.

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

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



Отбивание одной рукой (двумя руками) ладонью мячей, катящихся и летящих с различными траекторией и направлением без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на месте, в движении, без прыжка и в прыжке.

Перевод мяча одной рукой (кулаком, ладонью) сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

### **Тактическая подготовка**

#### **Тактика нападения**

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

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

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

#### **Тактика защиты.**

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

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

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

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

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

### **➤ Учебно-тренировочные группы (свыше 3-х лет подготовки)**

#### **Техническая подготовка.**

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

*Удары по мячу ногой.* Прямые удары ногой различными способами по катящимся и летящим мячам с различными траекторией и направлением. Резаные удары. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, «через себя» без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

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

*Остановки мяча.* Остановка с поворотом до 180 градусов внутренней и средней частью подъема, внешней стороной стопы опускающегося мяча, грудью летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, с переводом мяча на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

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

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

*Отбор мяча.* Совершенствование в отборе изученными приемами в выпаде и подкате, при атаке соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и в учебных играх. Отбор «толчком плеча».

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

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

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

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

Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

### **Тактическая подготовка.**

#### **Тактика нападения**

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

*Групповые действия.* Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободных от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

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

#### **Тактика защиты**

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

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

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

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

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

➤ **Учебно-тренировочные группы (16-17 лет)**

**Техническая подготовка**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Тактическая подготовка.**

**Тактика нападения**

*Индивидуальные действия.* Совершенствование тактических способностей и умений: неожиданное и своевременное «открывание»; целесообразное ведение и обводка, рациональные передачи, эффективные удары. Умение действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

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

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

**Тактика защиты**

*Индивидуальные действия.* Совершенствование тактических способностей и умений: своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

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

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

*Тактика вратаря.* Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее рациональные технические приемы. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров по обороне.

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

## ➤ **Группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

### **Техническая подготовка**

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

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

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

### **Тактическая подготовка**

#### **Тактика нападения**

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

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

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

#### **Тактика защиты**

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

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

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

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

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

#### **2.4.4. 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.

В процессе многолетней спортивной подготовки решение задач психологической подготовки сводится к следующему:

1. Воспитание высоких моральных качеств. Формирование у спортсменов чувства коллектива, разносторонних интересов, положительных черт личности.
2. Воспитание волевых качеств. Основные волевые качества: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.
3. Установление и воспитание совместимости спортсменов в процессе их деятельности в составе команды и отдельных звеньев. Важность этой задачи вытекает из специфики футбола как командного вида спорта.
4. Адаптация к условиям напряженных соревнований. В конечном счете, спортсмен должен научиться эффективно применять в игре и на соревнованиях все то, чему он научился в процессе тренировочных занятий. Это достигается системой заданий в тренировочных играх, умелым подбором команд для контрольных игр, руководством футболистами в процессе соревнований.
5. Настройка на игру и методика руководства командой в игре. Правильное использование установок на игру, разборов проведенных игр, замен во время игры и т.д. во многом содействует решению задач психологической подготовки.

На этапе начальной подготовки и учебно-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 (3–4 (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:

1) 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;

2) развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание, восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования и т.д.

3) 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 обучения в любом виде 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.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

✓ *в подготовительном периоде* подготовке выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

✓ *в соревновательном периоде* подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

✓ *в переходном периоде* преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Основные направления психологической подготовки на этапах:

**Группы начальной подготовки.** Требования регулярного посещения занятий. Четкое выполнение требований тренера-преподавателя. Воспитание опрятности. Коллективное выполнение общественно-полезного труда. Преодоление трудностей во время изучения сложных упражнений и технических приемов. Игра при зрителях. Воспитание трудолюбия. Воспитание честности. Подчинение поступков разуму. Привитие бережного отношения к общественной собственности.

**Учебно-тренировочные группы (1, 2, 3 год обучения).** Воспитание самодисциплины, самоусовершенствования и самовнушения. Ведение дневника самоконтроля. Воспитание устойчивого внимания. Умения ставить самоприказы и их выполнять. Умение отстаивать свое мнение; критически относиться к своим действиям; преодолевать усталость, страх оказаться в

опасном положении; проводить игры с более сложным соперником (или более техничными, или более физически подготовленными).

**Учебно-тренировочные группы (4, 5 год обучения).** Тренировка на фоне усталости. Воспитание выдержки. Преодоление сбивающих факторов: необъективность судейства, грубость партнеров или соперников, боль и т.п. Реализация тактического плана в игре. Воспитание «умения терпеть».

**Группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.**

Регулирование предстартового состояния: убеждением, отвлечением, выполнением задания тренера, прогулками, массажем и т.д. Аутогенная тренировка. Игра с добавленным временем с более сильным соперником. Точное выполнение индивидуальных планов и заданий тренера-преподавателя. Повышение психической устойчивости к сбивающим факторам, возможным в соревнованиях. Воспитание способности сконцентрировать все физические и духовные усилия в момент ответственных игр, на достижение высоких спортивных результатов.

## **2.5. Календарный план воспитательной работы**

Длительность пребывания юного спортсмена в спортивной школе и высокая интенсивность учебно-тренировочных занятий, постоянно растущий объем и сложность учебной программы в общеобразовательной школе, острый дефицит свободного времени, частые стрессовые ситуации, связанные с участием в соревнованиях, - все эти факторы предъявляют очень высокие требования к физическому и психическому состоянию футболистов. Иногда их воздействие оказывается непосильным для спортсмена и тогда неизбежно снижение спортивных результатов или успеваемости в школе, а иногда и обоих показателей. Подобные нежелательные явления не только отрицательно сказываются на спортивных успехах, но и в значительной мере могут осложнить его будущее. Вот почему важна целенаправленная и систематическая воспитательная работа в спортивной школе, которая окажет благотворное влияние и на спортивные достижения, и на дальнейший жизнь путь спортсменов.

### **Планирование воспитательной работы.**

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от четкости ее планирования, от умения тренера-преподавателя ставить на каждом этапе педагогического процесса конкретные воспитательные задачи, используя для их решения богатый арсенал форм, средств и методов.

Основным документом планирования является общешкольный план воспитательной работы.

Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию трудовых навыков, организованности и требовательности к себе, бережного отношения к собственности (месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю).

Главными воспитательными факторами в этой работе должны быть:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация учебно-тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов, взаимопомощь;
- эстетическое оформление спортивных залов и сооружений.

Наибольшие возможности воспитательного воздействия на юных спортсменов тренер-преподаватель получает во время пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях.

Необходимо широко использовать воспитательные возможности вечеров отдыха, школьных и групповых праздников, концертов самодеятельности. В таких мероприятиях



пробуждается активность юного спортсмена, чувство коллективизма, теснее и многообразнее становятся контакты спортсменов. Подготовка к таким вечерам стимулирует спортсменов повышать свою эрудицию. Этим же целям служат и фотовитрины, фотоальбомы, стенды славы сборных команд, правильно подобранные книги, журналы, видеофильмы, газеты, лекции, встречи с интересными людьми.

Определенное значение в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться и соревнованиям, хотя их место в системе подготовки юных спортсменов невелико. Наблюдая за особенностями выступления, поведения и высказываний спортсмена, тренер-преподаватель может сделать вывод, насколько прочно сформировались у спортсмена морально-волевые качества. Ведь именно напряженная атмосфера соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и морально-психологической подготовленности спортсмена.

Поэтому тренеру-преподавателю необходимо фиксировать в специальном журнале не только спортивные результаты своих воспитанников, но комментировать их поведение во время соревнований, отмечать выявленные недостатки в морально-психологической подготовке, настраивать спортсмена перед соревнованием не только на определенный результат, но и на проявление конкретных морально-волевых качеств.

### Календарный план воспитательной работы

Таблица 42

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Проориентационная деятельность		
1.1.		«Дни открытых дверей» – работа отделений и проведение мероприятий по привлечению детей в спортивную школу	Сентябрь, май
		Встреча с выпускниками спортивной школы (беседы, матчевые встречи по отделениям)	В течение года
2.	Здоровье сбережение		
2.1.		Проведение мероприятий в рамках «Спорт против наркотиков»	По календарю
2.2.		Спортивные мероприятия «Молодёжь за здоровый образ жизни»	В течение года
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.		День победы: акции «Бессмертный полк» беседы, конкурс рисунка	День победы: акции «Бессмертный полк» беседы, конкурс рисунка
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.		Спортивные мероприятия посвященные «Дню защитника отечества», «8 марта» конкурс рисунков	Февраль, март
5.	Другое направление работы, определяемое Организацией	Спортивные мероприятия посвященные акции «Спорт против наркотиков» «Спорт против терроризма»	Июнь, август
		Совместное участие детей и родителей в походах, праздниках, соревнованиях, папа, мама, я –	В течение года

		спортивная семья	
--	--	------------------	--

## **2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

### **Теоретическая часть**

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» спортивная школа осуществляющая спортивную подготовку, реализует меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводит с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомит лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по виду спорта «футбол».

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов, тренеров-преподавателей, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на информационном стенде спортивной школы. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

### План антидопинговых мероприятий

Таблица 43

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2.Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Тренер-преподаватель	1 раз в год
	3.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	4.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Тренер-преподаватель	По назначению
	5.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	6.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	7.Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
Тренировочный этап	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Тренер-преподаватель	По назначению
	4.Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Тренер-преподаватель	По назначению
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в	Тренер-	1-2 раза в

		процессе формирования антидопинговой культуры»	преподаватель	год
Этап совершен-ния спорт. мастерства, Этап высшего спорт.мастер ства.	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

В футбольных школах должна проводиться подготовка занимающихся к работе в качестве инструктора – помощника тренера-преподавателя, а также к судейству соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд).

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения.

1. Построить группу и подать основные команды в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.
4. Провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.

И т.д.

Для получения звания судьи по спорту обучающиеся должны освоить следующие навыки и умения:

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

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

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

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

### Примерные темы начального обучения

Таблица 44

#### Теоретические основы судейства.

Тема	Краткое содержание
<b>История футбола и футбольного арбитража</b>	Основные тенденции в развитии футбола. Особенности зарождения и развития футбола в Казани и ТАССР. История судейства в футболе.
<b>Теоретические основы судейского мастерства. Правила игры</b>	Изучение Правил игры. Требования к единой трактовке правил.
<b>Практические навыки судейского мастерства</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение жестов</li> <li>- правила владения свистком</li> <li>- перемещения на поле</li> </ul>
<b>Искусство коммуникации как один из важнейших элементов контроля и управления игрой</b>	Коммуникация и ее составляющие: <ul style="list-style-type: none"> <li>- устное общение;</li> <li>- действие;</li> <li>- разговор, манера разговора, тон голоса, темп речи;</li> <li>- запрет и распоряжение ;</li> <li>- сочувствие и понимание;</li> <li>- «разговор свистком»;</li> <li>- доверие к судье до игры, в игре и после ее окончания;</li> <li>- «удобный» и «неудобный» судья;</li> <li>- сохранение доверия;</li> <li>- тесты проверки судьи игроками (психологический, «профессиональный», «административный»);</li> <li>- «язык» тела;</li> <li>- внешность (внешний вид);</li> <li>- поза (положение тела);</li> <li>- жесты;</li> <li>- мимика и выражение лица.</li> </ul>
<b>Теория и практика единоборств в свете современных тенденций в футболе</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- теория и практика единоборств в современном спорте;</li> <li>- взаимосвязь характера нарушения и характера наказания за нарушение Правил.</li> <li>- опасная атака соперника (критерии);</li> <li>- принципы, критерии и подходы к оценке правильных и неправильных единоборств;</li> <li>- технический фол;</li> <li>- квалификация умысла (критерии);</li> <li>- грубость и агрессивность;</li> <li>- структура и содержание неправильного технического приема</li> <li>- мнение судьи как решающий фактор принятия решения;</li> <li>- симуляция (критерии);</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- мелкий («невидимый») фол;</li> <li>- захваты и задержки;</li> <li style="padding-left: 20px;"><b>- Последовательность в принятии решений – залог успешного управления игрой и основа поддержания авторитета судейской бригады:</b></li> <li>- проблема «избирательности» судейских решений в квалификации нарушений с использованием «мелкого» фола, задержки, захвата;</li> <li>- профилактика нарушений;</li> <li>- предвидение и упреждение нарушений при введении мяча в игру со стандартных положений (последовательность действий судьи в предупреждении и упреждении нарушений; механизм взаимодействия судьи с ассистентами в этих ситуациях);</li> <li>- штрафной за нарушение Правил игры;</li> <li>- изменения в Правилах игры;</li> <li>- изменения в Правилах игры (по материалам заседания Международного Совета)</li> </ul>
<b>Тестирование</b>	- тестирование по знанию Правил

Организация инструкторской и судейской практики:

***Учебно-тренировочные группы (до 3-х лет обучения)***

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

Судейство игр, в процессе занятия.

***Учебно-тренировочные группы (после 3-х лет обучения)***

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

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

Практика судейства на соревнованиях внутри школы, района, города.

***Группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства***

Совершенствование навыков в организации группы.

Подбор упражнений для основной части урока и проведение основной части самостоятельно. Составление конспекта урока и его самостоятельное проведение.

Организация и проведение занятий с новичками секций футбола общеобразовательных школ, группами начальной подготовки и спортивно-оздоровительными группами.

Практика судейства в процессе учебных занятий и соревнований в спортивной школе, районе, городе. Организация и проведение внутришкольных соревнований.

## 2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий

Неотъемлемой частью современной теории спорта является контроль, который включает в себя медико-биологическую. Для получения объективной информации необходимо использовать следующие виды контроля:

- этапный;
- текущий;
- оперативный.

*Этапный* контроль определяет изменения состояния обучающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий. С его помощью определяется стратегия на последующий период занятий.

*Текущий контроль* - срочный тренировочный эффект после нескольких учебно-тренировочных занятий, это оценка результатов контрольных соревнований, динамики нагрузок и их соотношений, анализ изменений уровня подготовленности спортсменов, уровня развития техники и тактики (*выполнение элемента за неделю и т.д. Объем тренировочных нагрузок за неделю и т.д.*)

*Оперативный контроль* позволяет оценить состояние обучающихся в процессе учебно-тренировочных занятий и осуществить коррекцию тренировочных воздействий.

Основными задачами медико-биологического обеспечения (МБО) школ являются:

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

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

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

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

В целях предупреждения нарушений здоровья у обучающихся спортивной школы по футболу рекомендуется предусматривать:

1) диспансерное обследование в Республиканском центре медицинской профилактики МЗ РТ) не менее 1 раз в течение учебного года;

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

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

4) контроль использования занимающимися фармакологических средств.

Официально принятые требования к правильно заполненной справке-допуску:

1) справка выдается или только на тренировки, или только на соревнование с указанием даты его проведения;

2) справка действительна только для предоставления в спортивную школу по указанному виду спорта;

3) справка действительна только в течение указанного в ней срока;

4) справка должна содержать 2 (две) печати: круглую личную печать врача и треугольную печать учреждения (справка-допуск к соревнованиям, проходящим за пределами места проживания футболиста, дополнительно заверяется круглой печатью учреждения);

Особое внимание следует уделить борьбе с применением некоторых препаратов, искусственно стимулирующих функциональные системы организма.

Юные футболисты должны знать, что допинг разрушает организм спортсменов, приводит к хроническим заболеваниям.

Борьбу с допингом ведут спортивные федерации, в том числе Российский футбольный союз.

Рано или поздно принимающий допинг футболист будет пойман и дисквалифицирован, кроме того, ему может грозить уголовное преследование.

Содержание учебно-тренировочной работы в СШ по футболу должно быть направлено на освоение техники и тактики игровых действий. Установлено, что для эффективного обучения футболу необходимо, чтобы физическое состояние юных игроков было оптимальным и их нервно-мышечный аппарат не находился в состоянии утомления. Чрезмерные тренировочные нагрузки на этапе начальной подготовки приводят к хроническому переутомлению нервно-мышечного аппарата. Правильная регуляция активности различных мышц в таких условиях невозможна, из-за чего биомеханическая структура приема нарушается.

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

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

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

### **Педагогические средства восстановления:**

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;



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

#### **Психологические средства восстановления:**

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

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

##### *Рациональное питание:*

Рациональным называется такое питание, которое обеспечивает восстановление затраченной энергии на тренировках и играх. Кроме этого, оно должно быть сбалансированным по соотношению углеводов (50–60%), белков (15–20%) и жиров (20–30%), в дневном рационе питания должны быть представлены все основные витамины и микроэлементы. Качество и вид приготовленной пищи должны удовлетворять вкусам игроков, а при ее приготовлении должны использоваться мясные, рыбные и молочные продукты, фрукты и овощи, продукты из зерна. Есть надо не менее 4 раз в день.

Рационально построенная программа тренировок и игр в совокупности с рациональным питанием обеспечивают такую динамику физического состояния юных игроков, при которой специальные средства восстановления излишни.

Такой же подход должен быть и по восстановительным мероприятиям футболистов 12–18 лет. Но у игроков этого возраста значительно более высокие нагрузки. Во-первых, потому что у них больше соревновательных игр и каждая игра проводится на стандартном поле. За время игры футболисты проходят и пробегают 8–12 км, и суммарные энерготраты превышают 800 ккал за игру. Восстановление функциональных систем длится 48–72 ч, и организму нужно помочь ускорить его. Для этого должны выполняться все требования по планированию динамики нагрузок в межигровых циклах и по рационам питания.

##### *Физиотерапевтические средства:*

##### Гидротерапия:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38 градусов и продолжительностью 12-15 мин.; прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28° и продолжительностью 2-3 мин; игольчатый, пылевой, струевой, веерный, циркулярный;

- ванны контрастные, вибрационные, хвойные, «жемчужные», хлоридно-натриевые (соляные);

- баня – 1 - 2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);

- ультрафиолетовое облучение;

- аэризация, кислородотерапия;

- массаж (ручной, вибромассаж, ультразвуковой, массаж с растирками).

### **Гигиенические средства:**

- водные процедуры закаливающего характера;

- душ, теплые ванны;

- прогулки на свежем воздухе;

- рациональный распорядок дня;

- специализированное питание и рациональный питьевой режим;

- витаминизация;

- тренировки в благоприятное время суток;

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

Кроме того, обязательны:

– стретчинг и восстановительные упражнения сразу же после игры;

– восстановительная тренировка на следующий день после игры;

– снижение объема нагрузок за два дня до игры.

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса.

*Примечание:* Обеспечение безопасности юных футболистов – это важнейшая задача тренировок. Для ее решения необходимо, чтобы в каждой СШ был врач.

## **III. Система контроля**

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

- *На этапе начальной подготовки:*

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «футбол»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

- *На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «футбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

- *На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд»;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

- *На этапе высшего спортивного мастерства:*

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или спортивного звания «мастер спорта России»; достигнуть результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Таким образом, требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «футбол»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе

в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

На всех годах обучения осуществляется постоянный контроль за уровнем физической, спортивно-технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности спортсмена. В управлении подготовкой юных спортсменов эффективной является система контрольных нормативов, выполнения которых должны достигнуть занимающиеся на соответствующем году обучения. Установление количественных (качественных) показателей позволяет определить разносторонность и специальную подготовленность юных спортсменов в той мере, которая необходима для конкретного этапа подготовки.

Контроль за уровнем физической подготовленности осуществляется в процессе проведения педагогического тестирования, которое предусматривает оценку стартовой и дистанционной скорости, прыгучести и выносливости.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «футбол» и включают:

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «футбол»**

Таблица 45  
(приложение № 6 к ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	не более	не более	не более
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	120	110
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более		не более	
			3,20	3,40	3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	-	-	5	4
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»						
3.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»						
4.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
4.2.	Челночный бег 5x6 м	с	не более		не более	
			12,40	12,60	12,20	12,40
4.3.	бег в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «футбол»**

Таблица 46  
(приложение № 7 к ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			8,70	9,00
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.5.	Прыжок в высоту с места толчком двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			30	27
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,60	2,80
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,80	8,00
2.3.	Ведение мяча 3x10м	с	не более	
			10,00	10,30
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее	
			8	6
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»</b>				
3.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
3.2.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
3.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,70	9,00
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»</b>				
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			20	16
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	не более	
			29,40	32,60
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>				

5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «футбол»**

Таблица 47  
(приложение № 8 к ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,95	2,10
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,40	7,80
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,80	5,00
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			35	27
<b>3. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,25	2,40
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,10	7,30
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
			8,50	8,70
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			15	12
<b>4. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)</b>				
3.1.	Бег на 15 м с высокого старта	с	не более	
			2,53	2,80
3.2.	Бег на 30 м	с	не более	

			4,60	4,90
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	190
3.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,50	8,90
<b>5. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)</b>				
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами		не менее	
			27	20
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+ 2 x10+2x6)	с	не более	
			26,00	28,80
<b>3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)</b>				
Спортивный разряд «второй спортивный разряд»				

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «футбол»**

Таблица 48  
(приложение № 9 к ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/юниоры	Девушки/юниорки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,90	2,05
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,15	7,50
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,40	4,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	30
<b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,10	2,30
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			6,60	6,90
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
			8,30	8,60
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4



2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			18	15
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)				
3.1.	Бег на 15 м с высокого старта	с	не более	
			2,35	2,60
3.2.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,30	4,70
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	210
3.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,10	8,50
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)				
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	27
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	не более	
			25,5	28,5
Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «первый спортивный разряд»				

#### IV. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

##### 4.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие футбольного поля;
- наличие игрового зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми  
для прохождения спортивной подготовки**

Таблица 49  
(приложение № 10 к ФССП)

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «футбол»			
1.	Ворота футбольные стандартные	комплект	2
2.	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров	комплект	4
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
4.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	1
5.	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	14
6.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
7.	Мяч футбольный	штук	14
8.	Насос для накачивания мячей	комплект	4
9.	Сетка для переноски мячей	штук	2
10.	Стойки для обводки	штук	20
11.	Тренажер «лесенка»	штук	4
12.	Флаги для разметки футбольного поля	штук	6
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»			
13.	Ворота для мини-футбола и гандбола	штук	4
14.	Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками	штук	1
15.	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	14
16.	Мяч для мини-футбола	штук	14
Для спортивной дисциплины «пляжный футбол»			
17.	Ворота для пляжного футбола	комплект	1
18.	Мяч для пляжного футбола	штук	8
19.	Флаги для разметки футбольного поля	штук	4

## Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 50  
(приложение № 11 к ФССП)

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствовани я спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины «футбол»											
1.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
3.	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

6.	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
7.	Свитер футбольный для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Форма игровая (шорты и футболка)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
10.	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
11.	Шорты футбольные	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
12.	Щитки футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
Для спортивной дисциплины «футбол»											
13.	Бутсы футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»											
14.	Обувь для мини-футбола (футзала)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	14

## **4.2. Кадровые условия реализации Программы:**

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

4.2.1. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

4.2.2. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

4.2.3. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «футбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

## **4.3. Перечень информационного обеспечения**

Говоря об информационно-методическом обеспечении тренировочного процесса в СШ «Максат» следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

Методический кабинет школы оснащен и постоянно пополняется литературными источниками, подборками видеофильмов по организации и проведению тренировочного процесса с учетом передовых научных и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов. Широко используется групповой просмотр видеоматериалов и презентаций по теоретической подготовке, обучению, совершенствованию технике игры и тактическим взаимодействиям, с последующим анализом и обсуждением. Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов в современном футболе, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность.

## 5. Литература:

1. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх - М., ФиС, 1980г.
2. Гагаева Г.М., Психология футбола - М.: ФиС, 1969г.
3. Гриндлер К. и др. - техническая и тактическая подготовка футболистов, пер. с немецкого - М., ФиС, 1976г.
4. Губа В. П. Интегральная подготовка футболистов: учеб.пособие / В.П.Губа, А.В.Лексаков, А.В.Антипов - М.: Советский спорт, 2010.
5. Губа В. П., Лексаков А.В. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности: учебное пособие/В.П.Губа, А.В.Лексаков – М.: Советский спорт, 2012.
6. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом М., ФиС, 1981г.
7. Кузнецов А.А., Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. IV этап (16-17 лет) – М.: Олимпия, Человек, 2007.
8. Кузнецов А.А., Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. II этап (11-12 лет) – М.: Олимпия, Человек, 2007.
9. Кузнецов А.А., Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. III этап (13-15 лет) – М.: Олимпия, Человек, 2007.
10. Лалаков Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки футболистов – Омск, 1998.
11. Теория методика Физического воспитания - учебник для институтов. Физкультура - под общей редакцией Л.П. Матвеева, А.Новикова, 2-е изд., М., ФиС, 1986г.
12. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, 2013г.
13. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
14. Федеральный закон от 14.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
15. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол, 2018.
16. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта - М.: ФиС, 1980г.
17. Футбол: примерная программа для ДЮСШ, СДЮШОР/ В.П.Губа, П.В.Квашук, В.В.Краснощеков, П.Ф.Ежов, В.А.Блинов. – М.: Советский спорт, 2010.
18. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР /Российский футбольный союз. - М.: Советский спорт, 2011.
19. Футбол: учебник для институтов физической культуры - под ред. Полижкиса М.С., Выжгина В.А. - М., Физкультура, образование и наука, 1999г.

### Сайты

- <http://www.rfs.ru/main/> Российский футбольный союз
- <http://www.ffrt.ru/> Федерация футбола Республики Татарстан
- <http://www.fart.org.ua> Информационно-образовательный футбольный портал
- <http://www.minsport.gov.ru/> Министерство спорта Российской Федерации
- <http://mdmst.tatarstan.ru/> Министерство по делам молодежи спорту и туризму Республики Татарстан
- <http://www.mon.gov.ru> – Министерство образования и науки Российской Федерации
- <http://273-фз.рф> Информационный портал по внедрению эффективных организационно-управленческих и финансово-экономических механизмов, структурных и нормативных изменений, новаций
- <http://www.ed.gov.ru> – Федеральное агентство по образованию (Рособразование)
- <http://www.edu.ru> – Российское образование. Федеральный образовательный портал: программы, стандарты
- [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) – Документы Министерства образования и науки РФ