



УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТОМСКА
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «КЕДР» ГОРОДА ТОМСКА»**
МАУ ДО ДЮСШ «Кедр»
Высоцкого ул., д. 7, Томск, 634040, тел.: (3822) 64-56-08, факс: (3822) 64-62-33, e-mail: vip7otd@mail.ru
ОКПО 53108000, ИНН/КПП 7017026017/701701001

Принята
педагогического совета
МАУ ДО ДЮСШ «Кедр»
Протокол № 2
от « 25 » 03 2021 г.

Утверждаю
Директор МАУ ДО ДЮСШ «Кедр»

В.Г.Кузнецов



**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА ФУТБОЛ**

Составлена на основании Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта ФУТБОЛ
утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 19 января 2018г. № 34

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:
- начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Разработчики:
Заместитель директора по учебной работе
Ефимова Наталия Анатольевна
Тренер-преподаватель
Данилов Евгений Юрьевич

ОГЛАВЛЕНИЕ

стр.

1.	Пояснительная записка	3
2.	Нормативная часть	3
2.1.	Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах	3
2.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта "футбол"	4
2.3.	Планируемые показатели соревновательной деятельности	5
2.4.	Режим тренировочной работы	6
2.5.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к занимающимся	7
2.6.	Предельные тренировочные нагрузки	7
2.7.	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	10
2.8.	Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки	11
2.10.	Спортивная экипировка, необходимая для прохождения спортивной подготовки	12
2.11.	Перечень тренировочных сборов	13
2.12.	Требования к количественному и качественному составу групп	14
2.13.	Объем индивидуальный спортивной подготовки	15
2.14.	Структура годичного цикла	15
3.	Методическая часть	19
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий	19
3.2.	Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий	20
3.3.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	21
3.4.	Рекомендации по планированию спортивных результатов	22
3.5.	Требования к организации и проведению врачебно – педагогического, психологического и биохимического контроля.	23
3.6.	Программный материал для практических занятий	24
3.7.	Рекомендации по организации психологической подготовки	54
3.8.	Организация воспитательной работы	55
3.9.	Восстановительные средства и мероприятия	58
3.10.	Планы антидопинговых мероприятий	59
3.11.	Инструкторская и судейская практика	60
4.	Система контроля и зачетные требования	61
4.1.	Требования к результатам и условиям реализации программы на этапах спортивной подготовки	61
4.2.	Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки	63
4.3.	Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе	63
4.4.	Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства	64
4.5.	Содержание обязательной технической программы	64
4.6.	Методик аттестирования и оценки показателей по общей физической подготовке	65
4.7.	Перечень обязательных и дополнительных упражнений тестирования показателей ОФП	67
5.	Перечень информационного обеспечения	69

1. Пояснительная записка

Футбол – одна из самых популярных и массовых спортивных игр. Коллективный характер футбольной деятельности предопределяет проявление игроками своих лучших морально-волевых качеств: ответственности и дисциплинированности, уважения к партнерам и сопернику, взаимовыручки, смелости и решительности, настойчивости и инициативности.

Игра в футбол характеризуется высокой двигательной активностью футболистов, проявляющейся в различных формах перемещений (прыжки, бег, ускорения, рывки с изменением направления).

Специфику футбола определяют действия с мячом, к которым относятся: удары, ведение, остановка, обводка, ввод мяча из-за боковой линии и техника игры вратаря. Основу тактических взаимодействий составляют передачи мяча. Они определяют стиль команды и темп игры. Одним из главных элементов игры являются удары по воротам, которые обуславливают результаты матча.

Действия футболистов во время игры носят преимущественно динамический характер, где интенсивность выполняемой работы постоянно колеблется от умеренной до максимальной. Все это предъявляет очень высокие требования к физической подготовленности футболистов.

Программа спортивной подготовки направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (в том числе в избранном виде спорта); подготовку к успешному переводу с этапов на этапы спортивной подготовки, подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации.

Путь к поставленной цели (спортивному результату, победе в соревнованиях) лежит через решение задач, выраженных в конкретных показателях, определяющих желаемую модельную характеристику спортсмена через постановку конкретных задач по всем видам предстоящей подготовки, выбор средств, методов и величин нагрузок, их распределение по формам занятий и тренировочным дням, через планирование на основе микроциклов, этапов, периодов и больших циклов на протяжении ряда лет.

Программа разработана на основе федерального стандарта по виду спорта «футбол», утвержденного приказом Минспорта РФ от 19.01.2018 г. № 34, Устава учреждения.

Срок реализации программы:

на этапе начальной подготовки – 3 года;

на тренировочном этапе – 5 лет.

на этапе совершенствования спортивного мастерства - без ограничений.

2. Нормативная часть

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное

количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (чел.)
Этап начальной подготовки	3	9	12 - 14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	12 - 14
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	16	2 - 6

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17	4-6
Специальная физическая подготовка (%)	4-6	4-6	9-11	9-11	9-11
Техническая подготовка (%)	35-45	35-45	26-34	18-23	13-17
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка (%)	9-11	9-11	9-11	9-11	13-17
Технико - тактическая (интегральная) подготовка (%)	22-28	22-28	26-34	31-39	35-45
Участие в спортивных соревнованиях; инструкторская и судейская практика (%)	4-6	4-6	5-8	5-8	8-10

Годовой график распределения нагрузки

№	Содержание занятий	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
		1 года обучения	2 года обучения	3 года обучения	До двух лет	Свыше двух лет	
1	Общая физическая подготовка	48	60	60	64	84	36
2	Специальная физическая подготовка	15	14	14	48	60	72
3	Техническая	120	138	144	144	120	120

№	Содержание занятий	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
		1 года обучения	2 года обучения	3 года обучения	До двух лет	Свыше двух лет	
	подготовка						
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	30	36	36	48	60	120
5	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	84	96	93	120	240	294
6	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	12	14	14	36	48	72
7	Контрольно – переводные нормативы и вступительные испытания	3	6	3	8	12	14
	Итого	312	364	364	468	624	728

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе начальной подготовки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах начальной подготовки рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как занимающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах спортивной школы.

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

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

Участие в соревнованиях на тренировочном этапе зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. В соревновательной деятельности необходимо вырабатывать у юных футболистов оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей

соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, поединков	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований, поединков				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап начальной специализации)		
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	1	1	1	2	2
Отборочные	-	-	1	2	1
Основные	1	1	2	2	2
Игры	22	22	28	28	32

2.4. Режим тренировочной работы

Тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам (осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства);

тренировочные сборы;

участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

медико-восстановительные мероприятия;

тестирование и контроль.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией спортивной школы по предоставлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, с учетом возрастных особенностей и установления санитарно-гигиенических норм.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

на этапе начальной подготовки – 2 часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов.

После 30-45 минут занятий необходимо устраивать перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха детей и проветривания помещения. При проведении более одного тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

При проведении тренировочных занятий по программам спортивной подготовки одновременно с занимающимися из разных групп, необходимо соблюдение следующих условий:

разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

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

Медицинские требования

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны:

проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры;

иметь медицинский допуск для участия в соревнованиях по виду спорта;

соблюдать санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

На всех этапах спортивной подготовки, лица, проходящие спортивную подготовку, должны быть физически здоровы и не иметь медицинских ограничений занятиями футболом.

Возрастные требования, продолжительность этапов спортивной подготовки

На этапе начальной подготовки: минимальный возраст зачисления - 9 лет; продолжительность этапа начальной подготовки - 4 года. На тренировочном этапе:

минимальный возраст зачисления – 12 лет;

продолжительность тренировочного этапа - 5 лет;

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

минимальный возраст зачисления - 16 лет;

продолжительность этапа совершенствования спортивного мастерства - не ограничено.

Психофизические требования

В спорте в плане психофизических качеств и функций человека основное внимание уделяется таким качествам как работоспособность, свойства нервной системы, интеллект, воля, устойчивость к сильным посторонним раздражителям, внимание, память, скорость реакции, координация движений, темп.

Сила нервной системы характеризуется способностью выдерживать длительное или очень сильное возбуждение, не переходя в состояние запредельного торможения. У лиц с более выносливой нервной системой менее заметно снижается условно рефлекторная деятельность при воздействии посторонних раздражителей.

Подвижность нервной системы характеризуется скоростью (легкостью) осуществления изменения знаков раздражителей. Более подвижная система дает возможность быстрее переключаться с одного вида деятельности на другой.

Уравновешенность нервной системы или «баланс нервных процессов» это состояние возбудительных и тормозных процессов.

Динамичность нервной системы характеризуется способностью изменяться под воздействием внешних факторов.

В проблемной ситуации человек ориентируется на установлении связи между задачей и способом ее решения. При этом очень большое значение имеет способность предвидеть ход событий, предугадывать наиболее вероятное изменение ситуации. Результативное поведение в проблемной ситуации представляет собой последовательные выборы ходов и их закономерное осуществление, т.е. стратегию. Стратегия - это некоторые правила использования информации, выявленные при осуществлении проверки объектов деятельности.

К показателям, характеризующим интеллект, относятся:

способность успешно перерабатывать и объединять информацию в зависимости от ее значения;

способность совершать пробные действия, поиск, переходы, логически не вытекающие из наличной информации, т.е. «совершать скачок» через «разрыв» существующих данных;

способность управлять поисковым, исследовательским процессом, руководствуясь «чувством близости решения»;

способность рассматривать ограничения на достаточно большой ряд положений и заключений, совместимых, с данным положением (маловероятность).

Под оперативным мышлением подразумевают процесс решения практических задач, который осуществляется на основе моделирования человеком объектов трудовой деятельности и, который приводит к формированию в данной ситуации модели предполагаемой совокупности действий (план операций) с разными объектами и процессами.

При выборе решения по принципу прогнозирования необходимо просчитать вероятностные характеристики каждого хода противника. На практике имеются достаточные расхождения между информацией о сопернике и представлением его самим спортсменом.

Скорость приема и переработки информации в тренировочном процессе и соревнованиях различна, кроме этого, различается целевым назначением. Если прием и переработка идет в спокойной обстановке (нет лимита времени), то и

принятие решения становятся целенаправленным. В соревнованиях из-за ограниченности времени формируется установка на быстроту выполнения контратакующего действия, а не на правильность принятого решения.

Скорость принятия решения зависит от индивидуальных способностей спортсмена. Она также зависит от предварительной подготовительной работы.

Тактические ситуации строятся на неожиданности выполнения и применения различных технических приемов, и в первую очередь - на своевременности действий. Немаловажную роль играют реакция на кратковременные решения противника (прием) и преодоление временной неопределенности (момент начала приема).

В зависимости от ответственности соревнования, мотивации достижений, факторов личностного характера спортсменов переживает различные психические состояния, которые отражаются на структуре соревновательной деятельности. Поэтому, в процессе работы со спортсменом необходимо установить, насколько психические состояния влияют на те или иные проявления способностей.

Предстартовые состояния включают в себя:

общую направленность сознания спортсменов. Это выражается в содержании мыслей, направленности внимания, в особенностях восприятия и представлений;

определенные эмоционально-волевые проявления спортсмена: его эмоциональное возбуждение или, напротив, подавленное, угнетенное состояние, решимость, уверенность, боязнь, робость и т.д.;

морально-волевою готовностью к соревнованию. Это характеризуется осознанием ответственности, целеустремленности действий, верой в успех, волей к победе.

Различают ранние предстартовые состояния, которые возникают за много дней до ответственного соревнования и собственно стартовые, возникающие в день соревнований. Ранние предстартовые состояния проявляются при недостаточно подвижной нервной системе.

У неуравновешенных спортсменов установка на соревновательную деятельность приводит к перевозбуждению нервной системы и к снижению уровня эмоциональной возбудимости. Происходит «перегорание». У спортсменов с уравновешенной нервной системой состояние готовности развивается более ровно, достигая оптимального уровня в большинстве случаев непосредственно перед соревнованием.

Спортсмен нередко попадает в сложные условия, характеризующиеся теми признаками, которые вызывают стресс - наличием проблемной ситуации, лимитом времени, высоким уровнем ответственности за каждое действие. Стресс, как наивысшая степень психической напряженности, не обязательно сопровождает любую соревновательную деятельность. Однако психическая напряженность является непременным фактором соревнования.

Психическая напряженность - это совокупность психофизиологических явлений, обеспечивающих психический тонус человека для выполнения той или иной деятельности.

2.6 Предельные тренировочные нагрузки

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода задач подготовки. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно – оздоровительных лагерях во время тренировочных сборов, нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового тренировочного плана каждой группы был выполнен полностью.

Нормативы максимального объема тренировочных нагрузок

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	7	9	12	14
Количество тренировок в неделю	4	5	6	7	12
Общее количество часов в год	312	364	468	624	728
Общее количество тренировок в год	208	260	312	364	624

Оценка тренировочного занятия по нагрузке зависит от их содержания, продолжительности и интенсивности:

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

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

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

Наиболее объективно величину нагрузки можно определить по пульсу: большая нагрузка – выше 145 сердечных сокращений; средняя нагрузка – от 80 до 145 сердечных сокращений; малая нагрузка – до 80 сердечных сокращений.

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и

двигательную сферы футболиста, целесообразно определять ранг соревнований по значимости, месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психоэмоциональное восстановление после соревнований.

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

соответствие возраста участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта футбол;

соответствие уровня спортивной квалификации команд положению (регламенту) об официальных 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.

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

Соревнования предназначены для выявления технической готовности футболистов на определенном этапе. Количество соревнований в течение года зависит от квалификации обучаемых и календаря соревнований. Выступления спортсменов на очередных соревнованиях своевременно, и желательно тогда когда они хорошо подготовлены и участие в соревновании не вызовет чрезмерного нервного напряжения и не принесет вреда.

Составляя план соревновательной деятельности в число которого входят соревнования разного уровня (для каждого года есть по значимости свои), следует определить их количество, наметить какие виды соревнований и в каком количестве, необходимы для того что бы подготовить спортсменов к каждому из соревнований технически и морально - психологически.

2.8. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Ворота футбольные	комплект	2
2	Мяч футбольный	штук	22
3	Флаги для разметки футбольного поля	штук	6
4	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров	штук	4

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
5	Стойки для обводки	штук	20
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
6	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
7	Насос универсальный для накачивания мячей	комплект	4
8	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	комплект	3
9	Сетка для переноски мячей	штук	2

2.9. Спортивная экипировка, необходимая для прохождения спортивной подготовки

Наименования спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
Манишка футбольная	штук	14

Спортивная экипировка передаваемая в индивидуальное пользование									
	наименования	Единица измерения	Расчетная норма	Этапы спортивной подготовки					
				кол-во	Этап начальной подготовки	Этап основной подготовки		Этап высшего спортивного мастерства	
						1	2	3	4
1	бутсы	пар	На одного занимающегося	-	-	1	12	1	6
2	гетры	пар	На занимающегося	-	-	2	6	2	6
3	перчатки вратарские	пар	На одного занимающегося вратаря	-	-	1	12	1	6
4	рейтузы для вратаря	штук	На одного занимающегося вратаря	-	-	1	12	1	12
5	свитер для вратаря	штук	На одного занимающегося вратаря	-	-	1	12	1	6
6	трусы	штук	На одного занимающегося	-	-	2	6	2	6
7	футболка	штук	На одного занимающегося	-	-	2	12	2	12
8	Щитки футбольные	пар	На одного занимающегося	-	-	1	6	1	6

2.10. Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сборов
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	
Специальные тренировочные сборы					
1	По общей или специальной физической подготовке	-	14	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2	Восстановительные	-	До 14 дней		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
3	Для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
4	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 раз в год	-	-	Не более 60%
5	Просмотровые (для зачисления в профессиональные образовательные организации)	-	До 60 дней		В соответствии с правилами приема в образовательную организацию
Тренировочные сборы					
1	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	Определяется организацией осуществляющей спортивную подготовку
2	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	
3	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	

4	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14		
---	--	---	----	--	--

2.11. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки

Наполняемость в группах, соответствие возраста занимающихся соответствует федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «футбол», уровень спортивной квалификации - согласно ЕВСК.

Для зачисления в группы на этапе начальной подготовки: без предъявления требований к спортивным показателям; количество занимающихся – 12 - 14 человек.

Для зачисления в группы на тренировочном этапе: выполнение занимающимися третьего юношеского спортивного разряда; возраст - не моложе 12 лет; количество занимающихся - 12-14 человек.

Для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства:

выполнение занимающимися 1 разряда; возраст - не моложе 16 лет.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп, если разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов или званий.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

2.12. Требования к спортивной подготовке

Этапы и годы спортивной подготовки	Выполнение спортивных разрядов
Этап начальной подготовки до 1 года	Выполнение КПН
Этап начальной подготовки свыше одного года	Выполнение КПН
Тренировочный этап (начальной специализации)	III юн. - II юн.
Тренировочный этап (углубленной специализации)	II юн. - I юн.

Этапы и годы спортивной подготовки	Выполнение спортивных разрядов
Этап совершенствования спортивного мастерства	I спортивный разряд

2.13. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Если для спортсменов в группах начальной подготовки и тренировочного этапа составляется общий план тренировочной работы, то спортсменам в группе спортивного совершенствования для повышения уровня спортивной подготовки необходимо иметь индивидуальный план-график.

Составляется он по тому же принципу — на год, период, месяц и т. д. Только упражнения и нагрузки (объем и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей.

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость в образовательном учреждении. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учет нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

- объем к интенсивности нагрузки;
- количество и характер упражнений;
- очередность выполнения упражнений;
- нагрузку в каждом упражнении;
- длительность и темп выполнения упражнений;
- количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата.

При этом обязательно учитываются:

- нагрузка в предыдущих занятиях;
- степень восстановления после предыдущих занятий.

После того, как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов и каждом периоде, этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступить спортсмен, составляется месячный план тренировочной работы.

2.14. Структура годичного цикла

В процессе построения многолетней спортивной подготовки в футболе важна целостность тренировочного процесса, которая обеспечивается:

взаимосвязью различных сторон подготовки футболистов в процессе тренировки (ОФП, СФП, техническая и тактическая подготовка);

соотношением параметров тренировочной нагрузки (объем и интенсивность выполненной тренировочной работы);

определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных этапов, периодов, циклов).

Структура тренировочного процесса включает 3 уровня:

первый уровень – микроструктуры. Это структуры отдельной тренировки и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких тренировок;

второй уровень – мезоструктуры. Это структуры средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов;

третий уровень – макроструктуры. Это структуры больших тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодичных, годовых, многолетних.

Построение тренировки в больших циклах (макроциклах)

В каждом макроцикле тренировки футболистов обычно выделяются три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки дзюдоистов в пределах отдельного макроцикла определяются факторами соревновательной деятельности, структурой подготовленности, системой соревнований; этапом многолетней подготовки; климатическими условиями, материально-технической обеспеченностью и другими.

Вне зависимости от вариантов построения тренировочного процесса футболистов в течение календарного года в структуре макроцикла просматриваются относительно самостоятельные и в то же время тесно взаимосвязанные по характеру, преемственности задач и содержания структурные элементы - периоды, этапы, мезоциклы, микроциклы.

В подготовительном периоде у футболистов различного возраста и квалификации должны создаваться физические, психические, технические предпосылки для дальнейшей специализированной тренировки. При этом состав средств и методов тренировок изменяется: увеличивается количество соревновательных и специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм футболистов.

Основными задачами соревновательного периода в подготовке футболистов являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

Задачи переходного периода - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности занимающихся к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть

обращено тренерами на полноценное физическое и особенно психическое восстановление футболистов. Продолжительность переходного периода зависит от этапа многолетней подготовки футболистов, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований сезона, индивидуальных особенностей футболистов. В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений.

Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах)

Мезоструктура представляет собой относительно цельный законченный этап тренировочного процесса футболистов, задачей которого является упорядочение процесса подготовки в соответствии с главной задачей периода или этапа. Она часто решает промежуточные задачи.

Тренировочный мезоцикл представляет собой структуру, включающую от 2 до 6 микроциклов. Внешними признаками мезоцикла являются:

повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности, или чередование различных микроциклов в определенной последовательности. В подготовительном периоде они чаще повторяются, а в соревновательном чаще чередуются;

частая ситуация, при которой смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоцикла;

окончание его восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

В подготовке футболистов применяют различные типы мезоциклов.

Втягивающий мезоцикл характеризуется постепенным подведением футболистов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы, применяется в начале сезона, после болезни и травм или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

Базовый мезоцикл - основная работа с футболистами, предназначена для повышения функциональных возможностей основных систем организма, совершенствования физической, технической, тактической и психической подготовленности. Этот тип мезоцикла характеризуется большой по объему и интенсивности тренировочной работой, составляет основу подготовительного периода и включаются в соревновательный мезоцикл с целью восстановления утраченных в ходе стартов физических качеств.

Контрольно-подготовительный мезоцикл решает задачи комплексной подготовки футболистов, включает широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Этот мезоцикл характеризуется высокой интенсивностью тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней.

Предсоревновательный (подводящий) мезоцикл содействует целенаправленной психической и тактической подготовке футболистов, моделирует

режим предстоящего соревнования и характерен для этапа непосредственной подготовки к главному старту.

Соревновательный мезоцикл включает увеличенный объем соревновательных упражнений.

Восстановительный мезоцикл составляет основу переходного периода подготовки футболистов. При этом объем соревновательных и специально-подготовительных упражнений значительно снижается.

В подготовке футболистов наибольшая интенсивность нагрузки отмечается в контрольно-подготовительных, предсоревновательных и соревновательных мезоциклах.

Построение тренировки в малых циклах (микроциклах)

Структура малых циклов, или микроструктура, представляет собой относительно законченные повторяющиеся фрагменты тренировочного процесса футболистов, состоящих из отдельных тренировок. Каждая тренировка является упорядоченным звеном процесса подготовки и решает промежуточные задачи. Тренировочный микроцикл представляет собой структуру продолжительностью от 2 до 14 дней. Построение тренировочного процесса футболистов на основе микроциклов позволяет:

обеспечивать оптимальную динамику тренировочных или соревновательных нагрузок;

регламентировать адекватное задачам подготовки рациональное сочетание различных средств и методов тренировки;

планировать соответствие между факторами воздействия на футболистов и восстановительными мероприятиями.

Обобщены внешние признаки микроцикла, влияющие на регулирование объема и интенсивности нагрузок:

наличие в его структуре двух фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Равные сочетания (по времени) этих фаз встречаются лишь в тренировке футболистов - новичков (при 3-х занятиях в неделю, чередующихся с отдыхом). В начальном периоде стимуляционная фаза по длительности значительно превышает восстановительную; а в соревновательном периоде их соотношения становятся более вариативными;

окончание микроцикла часто связано с восстановительной фазой, хотя она может планироваться и в его середине;

регулярная повторяемость в определенной последовательности, разной направленности, объема и интенсивности обеспечивает решение поставленных задач.

Втягивающие - имеют невысокую суммарную нагрузку и направлены на подведение организма футболистов к напряженной тренировочной работе, применяются обычно в первом мезоцикле подготовительного периода, а также после болезни.

Базовые (общеподготовительные) - характеризуются большим суммарным объемом нагрузок, стимулируют развитие адаптационных процессов в организме футболистов, решают главные задачи технико-тактической, физической, волевой,

психической подготовки, составляют основное содержание подготовительного периода.

Пример построения базового микроцикла для футболистов 13-16 лет, направленного на повышение статокINETической устойчивости и одновременного развития других качеств, такой:

понедельник - преимущественное развитие быстроты;

среда - взрывной силы и силовой выносливости;

пятница - гибкости;

понедельник - быстроты;

среда - силы;

пятница - преимущественное развитие выносливости.

Контрольно-подготовительные можно разделить на специально-подготовительные, направленные на достижение необходимого уровня специальной работоспособности в соревнованиях, и модельные, моделирующие регламент соревнований по футболу в процессе тренировочной деятельности.

Подводящие - их содержание зависит от особенностей подведения футболистов к соревнованиям.

Восстановительные - обычно завершают серию напряженных базовых, контрольно-подготовительных микроциклов.

Соревновательные - имеют режим соответствующий программе соревнований, их структура и продолжительность определяются спецификой соревнований в футболе.

Структура годичного цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса подготовки футболистов. Выделены два подготовительных, два соревновательных и переходный периоды. В первом подготовительном периоде выделены следующие этапы: общий (базовый), общий (развивающий), специальный. Во втором подготовительном: общий (развивающий), специальный. Во втором соревновательном периоде выделены следующие этапы: этап развития спортивной формы; этап высшей соревновательной готовности.

В переходном периоде выделены следующие этапы: восстановительный, переходно-подготовительный

3. Методическая часть

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок занимающиеся должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

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

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

3.2. Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий и соревнований по футболу

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по футболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний к занятиям в спортивной школе.

1.2. При проведении занятий необходимо соблюдать расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по футболу возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушение правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком поле или полу спортивного зала или площадке.

1.4. Занятия по футболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

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

1.6. Тренер и занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с занимающимися тренер обязан немедленно сообщить администрации школы.

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

2. Требования безопасности перед началом занятий

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

2.2. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот.

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

2.4. Провести разминку, если занятия в спортивном зале, тщательно его проветрить.

3. Требования безопасности во время занятий

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

3.2. Строго выполнять правила проведения игры.

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

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

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

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

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

3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Нагрузка - это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем.

Соревновательная нагрузка - это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.

Тренировочная и соревновательная нагрузки являются функцией мышечной работы. Тренировочная нагрузка не существует сама по себе. Она является функцией мышечной работы, присущей тренировочной и соревновательной деятельности. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал,

который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку.

По своему характеру нагрузки, применяющиеся в спорте, подразделяются на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические; по величине — на малые, средние, значительные и большие; по направленности — на способствующие.

Классификация тренировочных нагрузок дает представление о режимах работы, в которых должны выполняться различные упражнения, используемые в тренировке, направленной на воспитание различных двигательных способностей. В то же время следует отметить, что у юных спортсменов от 10 до 17 лет отдельные биологические показатели, например ЧСС, в различных зонах могут быть более высокими, а показатели лактата — более низкими. Чем моложе юный спортсмен, тем в большей мере эти показатели расходятся.

Тренировочные нагрузки определяются следующими показателями:

характером упражнений;

интенсивностью работы при их выполнении;

объемом работы;

продолжительностью и характером интервалов отдыха между отдельными упражнениями. Соотношения этих показателей в тренировочных нагрузках определяют величину и направленность их воздействия на организм спортсмена.

Интенсивность нагрузки в значительной мере определяет величину и направленность воздействия тренировочных упражнений на организм спортсмена. Изменяя интенсивность работы, можно способствовать преимущественной мобилизации тех или иных поставщиков энергии, в различной мере интенсифицировать деятельность функциональных систем, активно влиять на формирование основных параметров спортивной техники.

Интенсивность работы тесно взаимосвязана с развиваемой мощностью при выполнении упражнений, со скоростью передвижения в видах спорта циклического характера, плотностью проведения тактико-технических действий в спортивных играх.

Объем работы. В процессе спортивной тренировки используются упражнения различной продолжительности — от нескольких секунд до 2—3 и более часов. Это определяется в каждом конкретном случае спецификой вида спорта, задачами, которые решают отдельные упражнения или их комплекс.

Соотношение интенсивности нагрузки и объема работы изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функций. Например, одна и та же по объему и интенсивности работа вызывает различную реакцию у спортсменов разной квалификации.

3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Занятия спортом предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум для разных спортсменов различен, общее же - в стремлении каждого достичь наивысшего спортивного результата в выбранном виде спорта.

Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков спортсменов. Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки в выбранном виде спорта.

Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена. При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей спортсмена применительно к виду спорта, которым он занимается. Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и достичь наивысшего спортивного результата.

3.5. Требования к организации и проведению врачебно–педагогического, психологического и биохимического контроля

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля и предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;

воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
совершенствование быстроты реагирования;
совершенствование специальных умений и навыков;
регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает: текущие обследования; этапные комплексные обследования; углубленные комплексные обследования; обследования соревновательной деятельности.

3.6. Программный материал для практических занятий

В спортивной подготовке следует выделить ряд относительно самостоятельных ее сторон, видов, имеющих существенные признаки, отличающие их друг от друга: технические, тактические, физические, психологические, теоретические. Это упорядочивает представление о составляющих спортивного мастерства, позволяет в определенной мере систематизировать средства и методы их совершенствования, систему контроля и управления тренировочным процессом. Вместе с тем следует учитывать, что в тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни один из этих видов подготовки не проявляется изолированно, они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей.

Следует учитывать, что каждый вид спортивной подготовки зависит от других видов, определяется ими и, в свою очередь, влияет на них. Например, техника находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств, т.е. от силы, быстроты, гибкости и других. Уровень проявления физических качеств (например, выносливости) тесно связан с экономичностью техники, специальной психической устойчивостью к утомлению, умением реализовать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы в сложных условиях. Вместе с тем тактическая подготовка не может быть осуществлена без высокого уровня технического мастерства, хорошей функциональной подготовленности, развития смелости, решительности, целеустремленности и т.д.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания - сознательности и активности, позволяет тренеру в ходе многолетних занятий приобрести в лице занимающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств.

Особое внимание в теоретической подготовке должно уделяться знакомству с основными понятиями избранного вида спорта. Важно, чтобы занимающиеся знали средства личной гигиены, режим дня спортсмена, основы спортивного питания и закаливания. Необходимо прививать понятие о здоровом образе жизни.

Теоретическая подготовка юных спортсменов проводится в форме бесед, лекций, семинаров и имеет определенную целевую направленность: умение обучающихся использовать полученные знания на тренировочных занятиях и соревнованиях. Зачеты по теоретической подготовке проводятся в виде тестирования.

На этапе начальной подготовки необходимо ознакомить занимающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях футбола, его истории и предназначению. Причем, знакомство детей с особенностями избранного вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий.

Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

На тренировочном этапе теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история футбола и философские аспекты данного вида спорта, методические особенности построения тренировочного процесса, закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

Темы теоретических занятий

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

1. Массовый и народный характер спорта в России.
2. Физическая культура в системе народного образования. Сеть учреждений физкультурно-спортивной направленности.
3. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по футболу.
4. Международное спортивное движение. Достижения российских спортсменов. История Олимпийских игр. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом.

1. История развития футбола в России.
2. Значение и место футбола в системе физического воспитания.
3. Российские соревнования по футболу. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские футболисты.
4. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА.

Тема 3. Строение и функции организма человека.

1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.
2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной систем, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями. Закрепление здоровья, развитие физических способностей, достижение высоких результатов в спорте.

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

1. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур.
2. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена.
3. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения.

4. Питание. Понятие о калорийности и усвояемости пищевых продуктов. Витамины.

5. Примерные суточные нормы для футболистов в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований.

6. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль.

1. Врачебный контроль на занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля.

2. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Значение активного отдыха для спортсмена.

3. Спортивный травматизм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой доврачебной помощи.

4. Спортивный массаж. Основные приемы массажа и их применение. Противопоказания.

Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки.

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

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

3. Физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков.

4. Физиологические причины утомления. Восстановление работоспособности организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок.

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка.

1. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

2. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными футболистами.

3. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

4. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия.

5. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных спортсменов.

Тема 8. Воспитание морально-волевых качеств спортсмена. Психологическая подготовка.

1. Моральные качества, необходимые для успешных занятий спортом.

2. Понятие о психологической подготовке футболиста. Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства.

3. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки.

4. Непосредственная индивидуальная психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям.

Тема 9. Основы тренировки. Соблюдение техники безопасности во время занятий футболом.

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

2. Основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий - урок. Понятие о построении урока, комплексных и тематических занятиях.

3. Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

4. Инструктаж по технике безопасности.

Тема 10. Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований. Техника безопасности во время соревнований.

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

2. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

3. Значение спортивных соревнований.

4. Требования к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу.

5. Виды соревнований по футболу. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление документации хода и результатов соревнований.

6. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований.

Тема 11. Установка перед игрой и разбор проведенной игры.

1. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.

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

3. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе игры. Руководящая роль капитана. Использование перерыва для отдыха и исправления допущенных в игре ошибок.

4. Разбор проведенной игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев, игроков. Положительные и отрицательные моменты в игре, связанные с выполнением заданий. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

Тема 12. Места занятий, оборудование и инвентарь.

1. Футбольное поле для проведения тренировок и соревнований, требования к его состоянию. Уход за футбольным полем.
2. Тренировочный городок для занятий по технике, его оборудование.
3. Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца-мишени) и его назначение.
4. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Общая физическая подготовка

Одной из главнейших частей подготовки спортсменов является физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств. Высших результатов добиваются, как правило, те спортсмены, которые всесторонне физически развиты. Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности, с учетом особенностей и требований легкоатлетической специализации.

Программный материал по практической подготовке представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки, включающие перечни основных средств, методов и режимов их выполнения.

Материал для всех этапов подготовки:

- строевые упражнения (построения и перестроения, виды размыканий, повороты на месте и ходьбе);
- разновидности ходьбы, бега, прыжков;
- общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств;
- лазание по гимнастической стенке и скамейке;
- ходьба и бег по пересеченной местности;
- легкоатлетические упражнения: бег 20,30, метров, кросс до 2000 метров;
- подвижные игры и эстафеты, с применением силовых приемов;
- сопутствующие виды спорта: мини-футбол;
- спортивные игры: волейбол, баскетбол, ручной мяч;
- упражнения для развития силы и силовой выносливости с использованием тренажеров, приспособлений и отягощений.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

СФП включает упражнения, воздействие которых осуществляется на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех в спортивной подготовке. Материал для всех этапов подготовки:

Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости:

по сигналу рывки на 5-10 метров из различных исходных положений. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры;

стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом;

ускорения под уклон 3-5 градусов;

бег змейкой между расставленными в различном положении стойками;

обводка препятствий (на скорость); переменный бег на дистанции 100-

150м; бег с изменением направления до 180 градусов; бег с

изменением скорости. Челночный бег;

бег с «тенью» (повторение движений партнера). Тоже с мячом;

выполнение элементов техники в быстром темпе.

Упражнения для вратаря:

из стойки вратаря рывки из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча;

из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 метра с последующей ловлей или отбиванием мяча;

упражнения в ловле теннисного мяча.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: приседания с

отягощением с последующим быстрым выпрямлением; подскоки и прыжки

после приседа с отягощением или без отягощения; прыжки на одной и на двух

ногах с продвижением, с преодолением

препятствий. То же с отягощением;

прыжки по ступенькам с максимальной скоростью;

беговые и прыжковые упражнения в гору, на песке;

вбрасывание набивного и футбольного мяча на дальность.

удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота;

удары на дальность;

толчки плечом партнера, борьба за мяч.

Упражнения для вратарей:

из упора стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах;

упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

сжимание теннисного мяча;

броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность;

упражнение в ловле набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон;

серии прыжков в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости:

повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью;

многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения: повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек, с даром по воротам, с увеличением длины рывка;

игровые упражнения с мячом большей интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

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

Упражнения для развития ловкости:

прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой;

прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. кувырки вперед, назад, в стороны; жонглирование мячом;

парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями;

эстафеты с элементами акробатики.

Для вратаря: прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. Упражнения в различных прыжках с короткой скалкой. Прыжки с поворотами, перекатами. Кувырки вперед и назад.

Технико-тактическая подготовка этапа начальной подготовки

Техническая подготовка

Удары по мячу ногой:

удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по прыгающему и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема;

выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений; удары на точность в определенную цель.

Удары по мячу головой:

удар серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу;

удары на точность в определенную цель.

Остановка мяча:

остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося мяча на месте и в движении. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча;

остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для дальнейших действий и закрывая его от соперника.

Ведение мяча:

ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение мяча правой и левой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения. Ведение мяча между стоек, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки.

Отбор мяча:

отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, в движении, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Техника игры вратаря:

основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом, скачками;

ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке;

ловля катящегося и низко летящего мяча без падения и с падением;

ловля высоко летящего мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега;

ловля летящего в сторону мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения;

отбивание мяча одной и двумя руками без прыжка и в прыжке с места и разбега;

бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность;

выбивание мяча ногой с земли и с рук.

Тактическая подготовка**Тактика нападения:**

индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на 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 ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки в зависимости от игровой ситуации.

групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях.

Тактика защиты:

индивидуальные действия. Правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча. Выбор момента и способа действия 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 открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при стандартных положениях.

Технико-тактическая подготовка тренировочный этап (начальная специализация, 1-2 год обучения)

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, 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, рывки на короткие, средние и дальние расстояния. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением;

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

остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад. Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией;

ведение мяча. Ведение внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом;

обманные движения (финты). Обманные движения, уход выпадам и переносом ноги через мяч. Финты ударом ногой с убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнеру. Обманные движения «остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой». Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением;

отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде и в подкате;

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

техника вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией мячей. Ловля на месте и в движении и в прыжке без падения и с падением. Ловля мячей на выходе. Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке. Перевод мяча через перекладину ладонями в прыжке. Броски мяча одной рукой сверху,

снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и рук на точность и дальность.

Тактическая подготовка

Тактика нападения:

индивидуальные действия. Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач 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», «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, 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 равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря;

командные действия. Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангами 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 и летящих мячей. Указания партнерам по обороне, как занять позицию. Выполнение с защитниками комбинаций при введении мяча от ворот.

Технико-тактическая подготовка тренировочный этап (углубленная специализация, 3-5 год обучения)

Техническая подготовка:

техника передвижения. Совершенствование различных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом;

удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу. Резаные удары. Удары в движении, прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, маскируя момент и направление предполагаемого удара. Совершенствование умения точно и неожиданно для вратаря совершать удары по воротам;

удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении. Совершенствование техники ударов лбом в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча;

остановка мяча. Остановка с поворотом на 180 градусов внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью летящего мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой;

ведение мяча. Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, совершая рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10м, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой;

обманные движения. Совершенствование финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством. Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды, развития у занимающихся двигательных качеств, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов;

отбор мяча. Совершенствование в отборе изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади. Отбор мяча с использованием толчка плечом. Совершенствование умения определять замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ владения мячом;

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

техника игры вратаря. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе. Действия вратаря против вышедшего с мячом противника: ловля мяча без падения и с падением в ноги. Применение техники полевого игрока при обороне ворот. Совершенствование бросков руками и выбивания мяча ногами на дальность и точность.

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 и подключения из обороны.

Умение выбрать из нескольких возможных решений наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы;

групповые действия. Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот соперника. Совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные передачи. Острота действия в завершающей фазе атаки;

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. Эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару;

групповые действия. Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействия при создании искусственного положения «вне игры». Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника;

командные действия. Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной, комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к атаке. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны;

тактика вратаря. Выбор места в штрафной площади при ловле мяча на выходе и перехвате. Правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах. Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров по обороне.

Техническая подготовка

Техника в футболе это, прежде всего разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях. Она включает:

передвижения и остановки, повороты и прыжки;

удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча.

Техническое мастерство футболистов характеризуется количеством приемов, которые они используют на поле, степенью их разносторонности и эффективностью выполнения. По этим критериям оценивают уровень технического мастерства. Чем он выше, тем лучше условия для обучения тактике. Игра теряет свою привлекательность для зрителей и становится скучным зрелищем, если на поле выходят футболисты с пробелами в технике и тактике. Чтобы стать игроком высокого класса, юному спортсмену необходимо освоить весь технический арсенал футбола. Поэтому тренеры должны начинать обучение техническим приемам на спортивно-оздоровительном этапе, продолжать обучение на этапе начальной

подготовки, а затем совершенствовать технику их выполнения на всех остальных этапах многолетней подготовки:

1. Ведение мяча:

внутренней и внешней сторонами подъема;
с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;
с обводкой стоек;
с применением обманных движений;
с последующим ударом в цель;
после остановок разными способами.

2. Жонглирование мячом:

одной ногой (стопой);
двумя ногами (стопами);
двумя ногами (бедрами);
с чередованием «стопа – бедро» одной ногой;
с чередованием «стопа – бедро» двумя ногами;
головой; с чередованием «стопа – бедро –
голова».

3. Прием – остановка мяча, катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку подошвой и разными частями стопы, летящего по воздуху стопой, бедром, грудью и головой.

4. Передачи мяча:

короткие, средние и длинные;
выполняемые разными частями стопы;
головой;

если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен; б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.

5. Удары по мячу:

по неподвижному мячу:
после прямолинейного бега;
после зигзагообразного бега;
после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);
после имитации сопротивления партнера (игра 1x1).
по движущемуся мячу:
прямолинейное ведение и удар;
обводка стоек и удар;
обводка партнера и удар.

6. Удары после приема мяча:

после коротких, средних и длинных передач мяча; после игры в стенку (короткую и длинную).

7. Удары в затрудненных условиях:

по летящему мячу; из-под
прессинга;
в игровом упражнении 1x1.

8. Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре:

- завершение игровых эпизодов;
- штрафные и угловые удары;
- обводка соперника (без борьбы или в борьбе);
- отбор мяча у соперника;
- вбрасывание мяча из аута;

9. Техника передвижений в игре включает в себя:

обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости;

прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега. Повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении. Остановки, остановки с последующим рывком в разных направлениях.

Обучать всем этим приемам в равномерном объеме при 2-3 занятиях в неделю невозможно. Поэтому в первые годы многолетней подготовки нужно сосредоточить внимание на основных технических действиях. Такими, прежде всего, являются: удары, ведения, остановки и передачи мяча. Кроме того, нужно использовать различные упражнения для повышения уровня координации и скоростных качеств детей.

С учетом всего вышесказанного нужно составлять поурочные программы, в основе которых лежит принципного повторений одного и того же технического приема в разных упражнениях. Повторений, как в стандартных, так и в ситуационных условиях. В первую очередь следует учить детей ведению мяча, затем различным ударам ногами и головой, остановкам мяча, финтам, скоростному дриблингу, отбору мяча. Такая последовательность изучения технических приемов с использованием специальных упражнений дополняются игрой в футбол, в которой все эти приемы выполняются в разнообразных и усложненных условиях. Дети должны начинать играть в футбол малыми составами (2х2, 3х3, 4х4) и на маленьких площадках (от 5х10м и до 20х40м). Только в таких играх частота «общения» с мячом у них максимальна, и решать игровые задачи им приходится за счет правильного выполнения игровых приемов.

Обучение техническим приемам необходимо начинать в простых упражнениях, но обязательно дополнять их игрой в футбол. И тогда в тренировочном занятии схема использования этих средств будет такой: в первой части тренировки дети осваивают, например, технику остановки летящего мяча. Для этого юные футболисты работают в парах, попеременно посылая мяч друг другу верхом и останавливая его. Во второй части тренировки они играют, но игра строится так, чтобы в ней было как можно больше моментов, в которых бы приходилось останавливать летящий мяч.

Для правильного представления «чему учить и как учить» необходимо сосредоточить внимание на основных деталях каждого технического приема, и особенно на положении бьющей и опорной ног. Ниже представлено описание технических приемов, выполнение которых в тренировочных занятиях

положительно сказывается на изменении уровня тактико-технических умений и специальной физической подготовленности.

Элементарные движения при обучении отдельным элементам техники владения мячом:

перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами; далее катить мяч подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой;

перекатывание мяча то влево, то вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней сторонами стопы. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой;

перекатывание мяча назад и вперед как подошвой, так и подъемом, поочередно меняя ноги;

перевод мяча от одной стопы к другой, двигаясь при этом по прямой линии;

перемещение мяча назад подошвой, затем вперед подъемом, остановка мяча подошвой той же стопы, заступая за него, поворот и ведение его подъемом той же стопы в другом направлении. В этом задании обращать внимание на качество выполнения каждого элемента и скорость перехода от одного элемента к другому;

«увод» мяча от соперника внешней стороной стопы. После этого – смена направление движения и «увод» мяча внутренней стороной стопы;

игроки выполняют эти же самые игровые приемы, но в зигзагообразных перемещениях. В этом случае они учатся сочетать «увод» мяча от соперника с одновременным изменением направления и скорости перемещений;

ведение мяча правой и левой ногой. Вначале – внутренней стороной подъема правой и левой ноги. Потом – внешней стороной подъема как правой, так и левой ноги;

удары по маленьким воротам низом внутренней стороной подъема. Для выполнения этого упражнения каждому футболисту на поле ставят сделанные из стоек (конусов, маркеров и т.п.) индивидуальные ворота шириной в 1 м. Дистанция удара – 5 м, акцент на самые существенные моменты: как подойти (подбежать) к мячу, куда и как ставить опорную ногу, что в этот момент должно происходить с бьющей ногой и т.д.;

движение вперед: поворот мяча носком одной стопы по направлению к другой стопе. После нескольких повторений – продолжение упражнения, только движение мяча вперед осуществляется внутренней частью подъема.

Упражнения по освоению техники ведения мяча

В основе техники ведения мяча лежат легкие удары по мячу разными частями стопы, именно поэтому оба технических приема изучаются вместе:

дети движутся по большому треугольнику или четырехугольнику. Они должны катить мяч перед собой внутренней стороной подъема одной ноги и останавливать его стопой другой ноги. При выполнении этого упражнения тренер оценивает расстояние, на которое мяч отлетает от футболиста после удара (толчка) внутренней стороной подъема. Он объясняет детям, что это расстояние должно быть таким, чтобы игрок постоянно контролировал мяч и мог укрыть его от соперника;

футболисты продолжают движение по треугольнику или четырехугольнику,

но теперь они поочередно меняют стопы: ведут мяч внутренней стороной подъема правой ноги – останавливают его стопой левой ноги. Затем ведут мяч внутренней стороной подъема левой ноги – останавливают его стопой правой ноги и т.д.; эстафета «ведение мяча с обводкой конусов (стоек)», дистанция – от 5 до 10м, тренер формирует группы из 4-5 футболистов, продолжительность задания – 5 мин. Число групп должно быть таким, чтобы не было длительного простоя;

игроки вначале уводят мяч от соперника внешней стороной стопы. После этого они меняют направление движения, делают то же самое внутренней стороной подъема;

игроки выполняют эти же самые игровые приемы, но в зигзагообразных перемещениях. В этом случае они учатся сочетать «увод» мяча от соперника с одновременным изменением направления и скорости перемещений;

покатить мяч вперед подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой;

ведение мяча по зигзагообразной линии с использованием передней части подошвы для поворота мяча в нужном направлении;

то же упражнение, но игрок ведет мяч, быстро передавая его от одной стопы к другой;

ведение мяча с обводкой 4-5 стоек, расставленных на прямой линии и зигзагообразно;

изучение связки «ведение – обводка – ведение». Футболист по сигналу тренера ведет мяч внутренней стороной подъема; потом обводит стойки (конусы); поворачивается и ведет мяч в конец своей колонны. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой;

изучение связки «ведение – обводка – удар по воротам». Футболист по сигналу тренера ведет мяч внутренней стороной подъема; потом обводит стойки (конусы); делает небольшое ускорение (3-5м) перед ударом; наносит удар по воротам. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой;

ведение мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой. То же, но в легком беге, ведение попеременно то правой, то левой ногой;

ведение мяча правой ногой с последующим ударом по мячу в маленькие ворота; то же, но левой ногой; то же, но попеременно то правой, то левой ногой;

ведение мяча внутри центрального круга разными сторонами стопы. Для того чтобы не столкнуться с партнерами, необходимо чаще двигаться с поднятой головой. По мере освоения – усложнение задания: обмен мяча с партнером;

ведение мяча по прямой линии, попеременно внутренней и внешней сторонами подъема, на дистанции 8-10м, с последующим ударом по воротам (высота ворот 2м, ширина 3-5м). Удар наносится ранее изученными способами, которые назовет тренер;

ведение мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой; то же, но в легком беге, ведение попеременно то правой, то левой ногой;

ведение правой ногой с последующим ударом по мячу в маленькие ворота; то же, но левой ногой; то же, но попеременно то правой, то левой ногой.

По мере освоения техники элементарных движений их группируют в блоки,

которые составляют основное содержание занятия. Пример такой группировки приведен ниже.

Выполнение ведений мяча должно дополняться ознакомлением с другими приемами:

освоение техники ударов. Каждый занимающийся наносит по 6 ударов внутренней частью стопы (три правой и три левой ногой) в ворота шириной 1м с дистанции 6м с разбега в 2-3м;

ведение мяча разными частями стопы с периодическими изменениями скорости и направления движений. В этом упражнении образуют группы из 3-4 чел., один из них – ведущий. Он и меняет направление и скорость ведения, и остальные должны точно повторять его действия. Это задание выполняется за 20-30 с, до 10 серий;

игровое упражнение 2х1 на площадке 10мх5м с двумя маленькими воротами. Двое игроков с мячом должны с помощью ведений и передач мяча обыграть одного игрока и ударить по воротам. Каждый должен несколько раз побывать отбирающим.

Учебная игра

2 тайма по 10 мин. каждый, перерыв – 10 мин., размер игрового поля – 24м х12м, ворота – 1м х1м, мяч № 3, составы – три против троих или четыре против четверых без вратарей, замены не ограничены. После этого – «работа над ошибками», которые были допущены в соревновательной игре.

Возможные упражнения: передача мяча в парах с 5-8 м. Партнер «А» набрасывает мяч руками партнеру «Б», который останавливает его одним из ранее освоенных способов и бьет по мячу в ворота внутренней частью подъема. Партнеры меняются местами.

Ведение мяча внешней стороной подъема:

ведение мяча внешней стороной подъема, короткий пас партнеру с игрой в «стенку» и удар по воротам внешней стороной подъема;

ведение мяча внешней стороной подъема с обыгрышем соперника любым способом с последующим ударом по воротам;

квадрат 4х4 игрока на площадке 20х20м: ведение мяча внешней и внутренней сторонами стопы. Задача: осалить игрока соперника рукой, не теряя при этом контроля над своим мячом;

ведение мяча стопой, попеременно накатывая мяч от носка к пятке и наоборот.

Изучение техники ударов по мячу:

ведение мяча в движении. По сигналу тренера все игроки одновременно посылают на 5-8м вперед и тут же стартуют к нему. Выполнить по 10 стартов;

удары в стенку, стойку или гимнастическую скамейку с 5-6м внутренней стороной стопы;

в парах, расстояние 6-8 м между партнерами. Передачи мяча ударами внутренней стороной стопы друг другу;

в тройках, на одной линии в 5-6 м между партнерами. Передача мяча ударами внутренней стороной стопы. Крайние игроки с мячами, пас партнеру в центр, игроки располагаются по линии условного круга;

в парах, на расстоянии 5м, имитируют удар;

выполняют удар по неподвижному мячу, посылая его партнеру;
выполняют удар какой-либо частью подъема с шага; удар с
небольшого разбега низом и верхом; удар с расстояния 8-10м
по воротам; удар – передача мяча партнеру низом; удар –
передача мяча партнеру верхом;
мяч посылается верхом вратарю, который ловит его и накатывает партнеру
для удара;
игра в ручной мяч, передачи мяча выполняют ударом внешней частью
подъема;
ведение мяча, пас партнеру, игра в стенку, удар по воротам с 10-16м (в
зависимости от возраста).

Удары – передачи мяча

в парах, передачи мяча головой. Занимающиеся встают лицом друг к другу на
расстоянии 3-5 м, в руках одного – мяч. Один игрок набрасывает партнеру мяч на
голову, который согласованными движениями туловища и головы бьет по мячу
лбом, посылая его партнеру обратно. Партнер ловит мяч в воздухе или на отскоке и
вновь набрасывает мяч под удар. После 5 повторений партнеры меняются местами;

в тройках, передачи мяча головой. Игрок «А» набрасывает мяч на голову
игроку «В», тот должен ударом головой послать мяч партнеру «С»;

игра 4x4 на площадке 10x10 м. Передачи мяча руками, ногами и головой. Для
передачи мяча головой или удара по мячу головой один из игроков берет в руки мяч
и набрасывает на голову другого;

удары в маленькие ворота (1-2м шириной, сделанные из конусов или стоек) с
небольшого разбега (4-6м от места удара до ворот);

ведение мяча (в первых повторениях прямолинейно, в последующих -
зигзагообразно), передача мяча вперед на ход самому себе, рывок и удар по
воротам;

в парах, контроль мяча и прикрытие его от соперника частью тела или всем
телом. Усложнение задания: добавляется третий партнер, который выполняет
передачу мяча. Принять мяч, прикрыть его от соперника, увести в сторону;

игра двое против двоих на площадке не более чем 20x20 м, с маленькими
воротами, но без вратарей. Два футболиста, владеющие мячом, постоянно
перемещаются, контролируя мяч, и при первой возможности бьют по воротам;

игра четверо против четверых на площадке не более чем 20x10 м, с 4
воротами. Четверо футболистов, владеющих мячом, постоянно перемещаются,
контролируя мяч, и при первой возможности бьют по воротам;

передачи мяча в парах на месте. Футболисты располагаются в 5-7м друг от
друга. У одного из них мяч. Внутренней стороной стопы правой ноги он делает
передачу партнеру, и тот идет на мяч. Останавливает его подошвой правой или
левой ноги и делает возвратный пас. Оба игрока играют попеременно то правой, то
левой ногой. Сила удара по мячу должны быть такой, чтобы скорость перемещения
мяча по газону соответствовала возрасту игроков и их умению делать передачи
мяча;

футболисты располагаются в 5-7м друг от друга, у одного из них мяч. Внутренней стороной стопы правой ноги он делает передачу партнеру, но не прямо ему, а под некоторым углом. Чтобы обработать этот мяч, игрок, принимающий его, должен сделать рывок на 3-5м, остановить мяч в движении, развернуться более чем на 90° и, сделав возвратный пас, тут же бежать к той точке, в которую партнер пошлет мяч;

футболисты располагаются в 5-7м друг от друга, у одного из них мяч. Они перемещаются параллельно друг другу, посылая мяч партнеру «на ход». Передача мяча делается не в ноги партнеру, а в зону перед ним. Поэтому передающий мяч должен учиться соразмерять время и скорость паса, а также точку, в которую нужно послать мяч, и скорость передвижения принимающего мяч футболиста. В первых тренировках юные футболисты передвигаются шагом, потом переходят на бег и постепенно от тренировки к тренировке увеличивают скорость бега;

игра - двое против двоих на площадке 20x20м. Нужно объяснить занимающимся, что в первые 2-3 мин. команда без мяча не должна активно отбирать мяч. Задача футболистов этой команды – помешать сделать передачу мяча в свободную зону «на ход» бегущему игроку. Соответственно, задача команды с мячом - стараться уйти от соперника и принять мяч от партнера в относительно свободных условиях. В следующей серии активность борьбы за мяч повышается;

передачи мяча в тройках на месте. Футболисты располагаются на одной линии, в 7-8м друг от друга. Мячи – у крайних игроков. Один из них делает передачу центральному игроку, тот идет навстречу движущемуся к нему мячу, останавливает его и возвращает мяч партнеру. Быстро разворачивается на 180° к другому партнеру, идет на посланный им мяч и после остановки делает возвратный пас. После 3-4 повторений происходит смена партнеров;

передачи мяча в тройках в движении. В исходном положении футболисты располагаются на трех параллельных линиях в 7-8м друг от друга, мяч – у одного из крайних игроков. По сигналу тренера все трое начинают движение по этим параллельным линиям, и одновременно крайний делает пас на ход футболисту, движущемуся по центральной линии. Тот, не прекращая движения, обрабатывает мяч и делает передачу на другой край. Упражнение выполняют на площадке 30x20м, и с учетом низкой скорости перемещений футболистов, каждый из них сделает по 3-4 паса в этом задании;

квадрат 3x3 на площадке 15x15 м с заданием остановить мяч на бровке «противника». Первая тройка начинает упражнение и повторяет его 4-5 раз, каждый раз начиная его с исходного положения (есть 2 варианта завершения упражнения: мяч зафиксирован на бровке соперника или потерян в борьбе). После этого упражнение выполняет вторая тройка, побудителя определяют по числу доставок мяча на бровку соперника;

игра 3x3 на площадке 12x12 м с четырьмя 1-метровыми воротами;

квадрат 3x3 без ограничения касаний на площадке 10x20 м. То же, но в 2 касания; то же, но играют двое против двоих, или четверо против четверых;

два футболиста стоят на расстоянии 4-5м лицом друг к другу. Один из них с мячом. Передачи мяча партнеру разными способами и остановка его подъемом

стопы. Ключевые моменты: движение останавливающей ноги навстречу мячу, работа рук для сохранения равновесия, положение стопы в момент касания мяча, отведение стопы назад для погашения скорости мяча, контроль приземления мяча и остановка его подошвой на газоне. После остановки игрок выполняет возвратный пас партнеру, тот останавливает мяч (способ остановки определяет тренер), берет мяч в руки и вновь набрасывает его партнеру. После 5-6 повторений партнеры меняются местами. В процессе упражнения футболисты попеременно останавливают мяч то правой, то левой ногой;

передачи мяча в парах, игроки стоят на расстоянии 4-6м друг от друга, передача мяча партнеру, который останавливает его внутренней частью стопы. По 5-7 остановок правой ногой, потом столько же левой ногой, затем попеременно левой и правой ногой;

удар средней частью подъема в стенку по встречному мячу, накатываемому партнером;

упражнения в парах. Партнеры, стоя на расстоянии 10-12м, поочередно посылают мяч друг другу, предварительно остановив его внутренней стороной стопы. Игроки не стоят на месте, а идут вперед на 1-2м к мячу, останавливая его и нанося удар, отступают назад;

удары в маленькие ворота с дистанции 4, 6 и 8м. Удар наносится по неподвижному мячу, по три удара с каждой дистанции;

упражнения в тройках. Крайние игроки с мячами. Передача мяча от партнера справа центральному игроку; тот останавливает его внутренней стороной стопы левой ноги и этой же ногой возвращает мяч партнеру. После этого – разворот, остановка мяча внутренней стороной стопы правой ноги, посланного слева, и этой же ногой возврат мяча партнеру;

упражнения в парах на малой площадке. Игрок «А» делает передачу партнеру «Б», и сразу же после нее рывок в зону, в которую партнер «Б» возвращает ему мяч в одно касание. Игрок «А» бьет по воротам также первым касанием средней или внутренней частью подъема;

игроки движутся по периметру треугольника, катят мяч впереди себя внутренней стороной стопы, периодически останавливая его другой стопой. Это же задание выполняется по периметру любого многоугольника;

передачи мяча партнеру: два юных футболиста стоят на расстоянии 4-5м лицом друг к другу. Один из них с мячом. Он накатывает мяч навстречу партнеру и тот должен остановить его попеременно средней или внутренней частью подъема стопы. Но перед этим тренер рассказывает и показывает, как нужно выполнять эти остановки мяча. Ключевые моменты: движение останавливающей ноги навстречу мячу, работа рук для сохранения равновесия, положение стопы в момент касания мяча, отведение стопы назад для погашения скорости мяча, контроль приземления мяча и остановка его подошвой на газоне. После остановки игрок выполняет возвратный пас партнеру, тот останавливает мяч также средней или внутренней частью подъема стопы и затем возвращает мяч партнеру ударом этой же частью подъема стопы. В процессе упражнения футболисты попеременно останавливают мяч и делают передачи то правой, то левой ногой.

«Связки» технических приемов:

ведение – удар по мячу. Упражнение выполняется в колоннах по 4 игрока. Футболист первой колонны ведет мяч до стойки, после чего наносит удар по мячу правой ногой – внутренней частью подъема. Футболист второй четверки делает то же самое, но бьет внутренней частью подъема левой ноги. После ударов футболисты меняются местами;

упражнение выполняется в колоннах по 4 игрока. Колонны располагаются одна напротив другой на расстоянии 7-8 м, игроки первой колонны – с мячами. По сигналу тренера первый игрок первой колонны посылает мяч внутренней частью подъема первому игроку второй колонны, тот, в свою очередь, сбрасывает ему мяч под удар. Удар выполняется внутренней частью подъема. Игрок после удара встает в колонну 2, а сбросивший мяч – в колонну 1. Периодически игроки колонн меняются заданиями;

передачи мяча в парах с 5-8 м. Партнер останавливает посланный ему мяч любым способом, в том числе и руками, и затем накатывает его обратно под удар внутренней частью подъема. Партнеры меняются местами;

передачи мяча в парах с 5-8 м. Партнер «А» набрасывает мяч руками партнеру «Б», который останавливает его одним из ранее освоенных способов и бьет по мячу в ворота внутренней частью подъема. Партнеры меняются местами;

по сигналу тренера футболист бежит к стойке, обегает ее, двигается к мячу и наносит с 5-8 м удар по мячу внутренней частью подъема. Чтобы не было очереди, нужно выполнять это задание в нескольких группах, устроив соревнование «кто больше забьет мячей»;

игроки, в зависимости от возраста, располагаются с 5 до 8 м и далее от ворот. По сигналу тренера игрок подбрасывает мяч и, не давая ему опуститься, наносит удар по воротам внутренней частью подъема;

игра в ручной мяч на ограниченной площадке; ловить мяч можно руками, а передавать мяч партнеру – ударом с рук внутренней частью подъема;

квадраты 5х3 на площадке 20х20 м, количество касаний неограниченно.

партнеры стоят на расстоянии 8-10 м, поочередно посылая мяч внутренней стороной подъема друг другу верхом;

удар по катящемуся мячу. Партнеры располагаются в 10 м друг от друга. Один из них накатывает мяч (руками, серединой стопы и т.д.), второй бьет по мячу, возвращая его партнеру. Удар наносится внутренней стороной подъема;

удар с шага. Отойти от мяча на 1,5 – 2 м, сблизиться с ним и выполнить передачу партнеру;

короткое ведение, пас вперед внутренней стороной подъема партнеру с одновременным рывком в оговоренное тренером место;

«футбольный крикет». Два игрока: один устанавливает три кегли стойкой на расстоянии 8-10 м от бьющего, второй бьет. Сбитую стойку-кегли поставить на место;

жонглирование мячом (индивидуальное) по заданию тренера (голеностопами, бедром, головой);

удар по катящемуся мячу. Игрок накатывает мяч вперед рукой перед собой и с

нескольких шагов разбега выполняет удар в сторону партнера;

расстояние между двумя партнерами – 10-12 м. Один из них накатывает мяч внутренней стороной стопы партнеру, который ударом серединой подъема по катящемуся мячу возвращает его назад. Футболист останавливает мяч подошвой и вновь накатывает его партнеру;

игровое упражнение – двое (контролирующие мяч) против одного (отбирающего мяч). Перемещаясь по площадке, передавать мяч партнеру. Задача отбирающего игрока – перехватить мяч;

передача мяча руками влево, вправо, верхом. Сброс мяча внутренней стороной подъема или серединой стопы вниз – обратная передача. Одна минута работы – смена позиции;

передача мяча руками влево, вправо, верхом. Обратная передача выполняется ударом бедра левой и правой ноги. Одна минута работы – смена позиции;

передача мяча руками – обратный пас ударом по мячу головой, открыться под следующего игрока. Одна минута работы – смена позиции.

Обучение удару по мячу с полулета

Удар выполняется по мячу, отскочившему от поверхности газона или пола спортивного зала. Это мощный удар, им пользуются при передачах мяча на большое расстояние и обстреле ворот. Удар выполняется всеми сторонами стопы, серединой и внешней частью подъема. В момент соприкосновения мяча с газоном опорная нога ставится у мяча или несколько впереди него. Носок бьющей ноги сильно оттягивается, туловище наклоняется вперед. Удар наносится по мячу в самом начале его движения вверх. При ударе с полулета колено бьющей ноги должно опережать движение стопы, чтобы мяч не полетел выше ворот.

Упражнения, применяемые в процессе обучения этому техническому приему:

занимающиеся подбрасывают мяч и после отскока ударом внутренней стороной стопы направляют его партнеру (в стенку). То же, но удар наносится серединой и внешней частью подъема;

игроки выполняют это же задание, но удар наносится после шага. После того как удар с шага освоен, упражнение выполняется с двух-трех шагов;

с расстояния 8-10 м, подбросив мяч и разбегаясь, игроки наносят по 8-10 ударов в стенку или партнеру с полулета;

вратарь руками набрасывает мяч игроку, стоящему в 13-14м от ворот, так, чтобы он не долетал до него 2-2,5м. Игрок разбегается и с полулета наносит удар по воротам;

два партнера встают друг против друга на расстоянии 7-8м. Один из них подбрасывает мяч и после отскока от земли направляет его партнеру, который ловит мяч и таким же способом выполняет упражнение. Удары наносятся внутренней стороной стопы, а затем серединой подъема;

группы по четыре игрока, в каждой – один мяч. По сигналу тренера каждая из групп держит мяч в воздухе. Удары наносятся внутренней стороной стопы и серединой подъема;

два футболиста располагаются в 10-13м друг от друга. Один из них подбрасывает мяч и после первого отскока от поля направляет его партнеру.

Партнер ловит мяч и ударом с лета возвращает его обратно ударом серединой подъема;

два партнера стоят на расстоянии 8-10м. Один рукой бросает мяч то вправо, то влево от партнера, который, смещаясь в сторону, возвращает мяч обратно ударом серединой подъема;

передачи мяча в парах внутренней стороной стопы и серединой подъема на расстоянии от 10 до 15м;

упражнения в четверках, передачи мяча в другую четверку с последующей сменой мест (передачи низом, серединой стопы, внутренней и внешней частями подъема);

ведение мяча, остановка его для партнера из другой колонны (остановки подошвой, внутренней и внешними частями подъема, серединой стопы);

бросок мяча партнеру на голову – удар по мячу головой в руки, бросающему мяч;

ведение мяча, пас пяткой на движение партнера из другой колонны;

пас пяткой с места. Игрок с мячом стоит спиной к партнеру на небольшом расстоянии и наносит удар пяткой по неподвижному мячу. Партнер останавливает мяч любым способом, поворачивается на 180° и ударом пяткой отправляет мяч обратно;

пас пяткой в движении. В 3-4м впереди бьющего находится мяч, игрок по прямой двигается к нему и наносит удар пяткой. Партнер, получив мяч, выполняет это же упражнение;

два игрока; первый с мячом располагается в 5-6м позади другого. Одновременно двигаются на встречу друг другу. Как только партнер поравняется с ведущим мяч, тот бьет пяткой себе за спину, партнер в движении принимает мяч и выполняет заданное тренером техническое действие;

один игрок (или вратарь) становится в ворота (1м высотой, 5м шириной) и накатывает мяч низом бьющему, который с линии (10-12м) наносит удар по катящемуся мячу. После 5 ударов каждой частью стопы (внутренней и внешней) футболисты меняются местами;

подбросить мяч над собой и ударами серединой лба продержать мяч в воздухе как можно дольше;

в парах. Игроки стоят в 3-4м друг от друга. Один из партнеров подбрасывает мяч над собой и серединой лба направляет его партнеру, который ловит его руками и таким же ударом направляет мяч обратно;

футболист лежит на спине, руки в сторону, ноги согнуты в коленях. Партнер набрасывает мяч ему, он должен успеть встать и ударом по мячу головой отправить его обратно. Смена через 10 ударов;

игра 4x4 игрока на площадке 20x20м с двумя воротами без вратарей. В случае ничейного результата – удары по воротам головой. Игрок сам себе набрасывает мяч;

ведение мяча в парах, с передачей его друг другу на ограниченной площадке.

Ведение мяча и передачи осуществлять ранее изученными техническими приемами;

передачи мяча головой. Подбросить мяч вверх, ударить его головой; жонглирование мячом головой в парах;

удар по мячу боковой частью лба. Удар наносится, когда мяч летит сбоку от игрока. Если удар производится с места, вес тела переносится на дальнюю от летящего мяча ногу, при этом она сгибается в колене. Голова отклоняется в противоположном направлении от мяча. Затем опорная нога выпрямляется, туловище энергично подается к мячу, и футболист делает резкий кивок головой в направлении мяча. После удара туловище «провождает» мяч в полете;

подбросив мяч в сторону чуть выше плеча, игрок ударом боковой части лба направляет его в сторону партнера или в стенку (в спортзале). Поймать мяч руками и повторить задание;

игрок набрасывает мяч партнеру, который, стоя боком, боковой частью лба посылает мяч обратно. Периодически игроки меняются местами;

игрок бежит по кругу. Партнер. Стоя в центре, набрасывает ему мяч. Партнер с разбега боковой частью лба посылает мяч обратно. Партнеры через 5-6 ударов меняются местами;

игра 4х4 игрока вдвое ворот, на площадках от 10х5м до 20х10м, без вратарей. Вбрасывание вышедшего из игры мяча проводить руками;

упражнения в парах. Игроки стоят в 5-6м лицом друг к другу. Один игрок накатывает мяч низом, а другой выполняет остановку мяча подошвой ранее описанным приемом. После остановки выполняет обратную передачу партнеру;

упражнение в парах. Расстояние между игроками – 5-6м. Один игрок без мяча стоит к партнеру с мячом спиной. Владующий мячом несильно накатывает мяч и подает сигнал. Партнер быстро поворачивается и выполняет прием – остановку мяча подошвой. После 3-5 повторений игроки меняются заданием;

три игрока, два из которых с мячами, образуют треугольник. Расстояние между футболистами – 7-8м. Два игрока с мячом поочередно накатывают мяч по прямой линии от себя. Игрок без мяча, перемещаясь, останавливает мяч подошвой и посылает его обратно и сразу же открывается под следующего партнера. После 10 остановок игроки меняются местами;

при выполнении данного приема тренер должен обращать внимание на возможные ошибки: не рекомендуется жестко (сильно) наступать на мяч, так как он может отскочить в сторону. Для исправления этой ошибки необходимо после остановки выполняющей прием ногой сделать шаг вперед, что позволит перенести массу тела на опорную ногу и не позволит мячу выскочить из-под подошвы;

13 футболистов сидят по разметке круга, а три игрока находятся в центре круга. Сидящие игроки передают мяч руками друг другу в руки, а трое, перемещаясь по кругу, пытаются перехватить мяч. Футболист, потерявший мяч в момент передачи, входит в центр круга. Перехвативший мяч идет на его место;

удар по мячу головой, ранее изученным способом, в парах. Один игрок набрасывает мяч верхом, другой бьет. После пяти ударов партнеры меняются заданием;

остановка мяча внутренней стороной стопы. Два игрока стоят лицом друг к другу на расстоянии 5-8м. Один передает мяч низом мягким ударом серединой стопы. Останавливающий мяч игрок переносит массу тела на слегка согнутую в колене опорную ногу. При приближении мяча нога, останавливающая его, сгибается

в коленном суставе, разворачивается носком наружу и слегка движется навстречу мячу. В момент соприкосновения с мячом нога мягко отводится назад, останавливая его. Принявший мяч таким же способом отправляет его партнеру;

ведение мяча на 10м левым боком подошвой правой ноги, обратно - подошвой левой ноги правым боком;

ведение мяча в парах. Игрок ведет мяч, изменяя направление, партнер повторяет их без мяча. Периодически партнеры меняются местами;

упражнения в парах. Партнеры стоят в 7-8м лицом друг к другу, один из них с мячом. Двигаясь по сигналу тренера, игрок передает мяч партнеру, двигающемуся спиной вперед, который отправляет его обратно. Несколько первых передач – низом, далее верхом, с остановкой серединой подъема. Дистанция, на которой выполняются упражнения – 20м; возвращаясь на исходные позиции, партнеры меняют свои действия – первый двигается спиной вперед, второй отдает ему пас;

мяч в руках, партнер стоит в 7-8м. Набрасывание мяча верхом, сброс мяча ударом головой в прыжке – 5-6 ударов, партнеры меняются заданием;

мяч набрасывается в недодачу верхом. Партнер сгибает опорную ногу в колене, выносит ее вперед, разворачивая голеностоп, и внутренней стороной середины стопы возвращает мяч обратно. Выполнить по 4 повторения на каждую ногу;

передачи мяча в движении в одно касание, дистанция между игроками – 5м;

футболист держит мяч на вытянутых руках, его партнер выпрыгивает вверх и выполняет удар по мячу головой. После пяти повторений футболисты меняются местами;

футболист держит мяч на вытянутых руках, его партнер должен достать мяч махом – прямым подъемом попеременно правой и левой ногой.

Упражнения для освоения техники остановок и передач мяча (формирование «чувства мяча»):

подбросить мяч вверх чуть выше головы и остановит его внутренней стороной подъема стопы после первого отскока, а затем с лета;

подбросить мяч свечкой высоко над собой и остановить мяч с лета;

жонглирование мячом серединой подъема стопы, подбить мяч вверх и остановить в воздухе; два игрока ударом с рук поочередно направляют мяч друг другу. Остановка

мяча серединой подъема стопы в воздухе; две колонны по четыре человека располагаются на одной линии одна против

другой на расстоянии 10м. На этой дистанции устанавливают 4 стойки. По сигналу первый игрок первой колонны, владеющий мячом, стартует к стойкам, обводит их, оставляет мяч у первого игрока второй колонны, обегает ее и на максимальной скорости возвращается в «хвост» своей колонны;

передачи мяча в парах, верхом, с рук на 10м. Партнер останавливает мяч серединой подъема стопы в воздухе;

игра 4x4 игрока на площадке 30x20м. В случае ничейного результата каждый игрок пробивает штрафной с 6-метровой отметки по воротам;

игрок подбрасывает мяч вверх чуть выше головы таким образом, чтобы он

опускался рядом с ним и несколько сбоку. Останавливает он мяч после отскока внутренней стороной стопы;

партнер набрасывает мяч влево от игрока, который останавливает внутренней стороной стопы левой ногой и возвращает его партнеру внутренней стороной стопы правой ногой. Затем мяч набрасывается под правую ногу;

два игрока находятся на расстоянии 10м друг от друга, один с мячом в руках. Партнер медленно бежит в сторону владеющего мячом, который набрасывает мяч, чтобы он опускался в 3-4м от него. Следует остановка мяча в движении внутренней стороной стопы с последующей передачей его партнеру;

два игрока располагаются друг от друга на расстоянии 6-8м. Владеющий мячом набрасывает его партнеру, который останавливает мяч внутренней стороной стопы после отскока с поворотом то в левую, то в правую сторону;

два игрока стоят на расстоянии 10-12 м. Владеющий мячом набрасывает его в сторону от партнера, который делает рывок и останавливает мяч после отскока внутренней стороной стопы, потом разворачивается лицом к бросившему мяч, берет его в руки и набрасывает его для остановки партнеру;

последовательные передачи. Игроки стоят в углах квадрата и передают мяч в одно касание. Сделав передачу, они совершают рывок на место партнера. Нагрузка в этом упражнении зависит от размеров квадрата (у детей длина стороны квадрата – от 5 до 20м). Если одновременно с техникой остановки и передачи мяча юные футболисты осваивают быстрый старт, то сторона квадрата должна быть короче;

ведение мяча в парах с финтами «наступление подошвой на мяч», ведение – пас партнеру, обратный пас – прием мяча с разворотом, ведение мяча в другом направлении и т.д.;

половина команды – в центральном круге, половина – за его пределами. Мяч в руках игроков, стоящих за кругом. Игроки без мяча открываются под свободного игрока, который бросает мяч верхом для удара по мячу головой;

мяч в руках – бросок мяча верхом – удар по мячу бедром в руки партнера, стоящего за кругом;

передача мяча верхом – прием – сброс мяча грудью и остановка его подошвой попеременно, то правой, то левой ногой;

бросок мяча верхом, игрок грудью подбивает мяч вверх и головой отправляет мяч обратно;

броски мяча верхом и остановка грудью. Остановивший мяч берет его в руки и бросает верхом партнеру обратно для выполнения этого приема;

один игрок становится в ворота, другой – в 10м от них с мячом в руках. Игрок руками бросает мяч на движущегося партнера, партнер останавливает мяч грудью, ведет его и наносит удар по воротам;

передача мяча партнеру верхом с рук, прямым подъемом на 10м. Остановка мяча грудью и удар по воротам один из ранее изученных способов;

единоборство в парах (игра 1x1). Партнер ведет мяч любым способом и корпусом закрывает мяч от попытки завладеть им. Смена через 1 мин.;

жонглирование мячом, бедром, головой, голеностопом правой, левой ноги; игра 2 против 1. Два футболиста, перемещаясь, занимают такие позиции и

передают мяч так, чтобы отбирающий не перехватил его;

жонглирование мячом, потом остановить мяч и в движении ударить по мячу серединой подъема или внутренней частью подъема стопы;

игра 4x4 игрока в двое ворот на площадке размером 30x20м.

Упражнение для обучения технике остановки мяча бедром:

подбросить мяч руками на небольшую высоту вверх и опускающийся мяч остановить бедром;

бедром ударить по мячу вверх, опускающийся мяч остановить бедром;

ударить по мячу прямым подъемом, посплав его вверх на небольшую высоту, опускающийся мяч остановить бедром;

партнеры в парах располагаются в 5м друг от друга, один набрасывает мяч верхом на небольшую высоту, другой должен остановить мяч бедром, взять в руки и бросить партнеру для остановки мяча;

прямым подъемом ударить мяч верхом на небольшую высоту, партнер останавливает мяч бедром, расстояние между партнерами 8-10м.

Упражнения для обучения технике обманных движений (финтов):

стоя с мячом на месте, по сигналу тренера занести ногу над мячом, верхнюю часть туловища отклонить в сторону, например, влево. По второму сигналу поднятую ногу опустить с другой стороны мяча, отклонив тело в противоположном направлении. Внутренней частью подъема стопы другой ногой отвести мяч в сторону;

стоя с мячом на месте, выполнить этот же финт слитно;

стоя лицом в 2м от конуса (стойки, маркера), выполнить этот же финт с последующим уходом в сторону;

медленно вести мяч и, не доходя до конуса (стойки, маркера) 2-2,5м, выполнить ложное движение с последующим уходом в сторону;

то же задание, но с пассивным сопротивлением партнера, который вытягивает в момент ложного движения ногу в сторону. Постепенно скорость выполнения финта увеличивать;

выполнить финт против медленно сближающегося партнера, который вначале действует пассивно, а затем противодействует финту вытягиванием ноги в сторону;

игроки в составе от 1x1 до 4x4 выполняют финт в игровых упражнениях и в подвижных играх;

игра 4x4 игрока на площадке 30x20м в двое ворот с применением финта «переступание через мяч» и других ранее изученных финтов;

игроки ведут мяч по зигзагообразной линии. Ведение выполняется в медленном темпе, а повороты – в быстром;

ведение мяча между стоек, расстояние между которыми постепенно сокращается с 3 до 1,5м. Тот же скоростной акцент: ведение до стоек – на средней скорости, у стойки – быстро;

футболисты в ходе ведения выполняют финт против стоящего соперника, который реагирует на ложный прием лишь движением ноги в сторону;

футболисты в ходе ведения мяча выполняют финт против медленно сближающегося с ними соперника;

игрок, ведущий мяч, обыгрывает с помощью финта двух-трех соперников, бегущих один за другим на расстоянии 5-6м и действующих пассивно. Для закрепления техники данного финта необходимо применять его в игровых упражнениях и подвижных играх;

освоение техники ударов по мячу внутренней частью подъема: игрок первой четверки ведет мяч до стойки, установленной на расстоянии 2м от колонны, посылая его вперед, ускоряется и наносит удар по мячу правой ногой – внутренней частью подъема. Игрок второй четверки выполняет ведение, удар левой ногой. Затем они меняются местами;

игра 3х3 игрока на площадке размером 20х 20м с выполнением ранее изученных приемов, в том числе финтов.

Упражнения для обучения финту «ложный замах на удар»:

игрок ведет мяч на ориентир (стойка, конус), стоящий впереди. Не доходя до него 2-3м, показывает, что будет наносить удар вправо (влево), а сам быстро продолжает движение влево (вправо);

два партнера: один выполняет финт, другой имитирует отбор;

два партнера: то же задание, но действуют футболисты более активно;

в парах: сохранить мяч во время ведения; применяя финт, уйти от игрока, закрыв мяч от соперника корпусом;

квадрат 5х3м, на площадке размером 20х 20 м. Два тайма по 2-3 мин. Потом установить двое (четверо) маленьких ворот, игра 4х4 с использованием в ней ранее освоенных финтов;

ведение мяча различными способами на площадке 40х20м (внешней, внутренней частью подъема, прямым подъемом, ступнями ног, подошвой от большого пальца к пятке и обратно, ведение правой, левой ногой, загораживая мяч корпусом от «противника»);

игра 4х4 игрока на площадке 40х20м в двое ворот; во время игры чаще использовать финт «проброс мяча мимо соперника».

Упражнения для обучения технике отбора мяча толчком:

упражнения в парах. Атакующий игрок – с мячом, обороняющийся игрок стремится отобрать мяч. По сигналу тренера игроки,двигающиеся по площадке, упираются плечом в плечо. Футболист, который отбирает мяч, должен выбрать момент, при котором у соперника тяжесть тела будет приходиться на дальнюю ногу. В этот момент необходимо выполнить толчок соперника плечом в плечо.

Периодически партнеры меняются заданием;

это же упражнение необходимо выполнить в движении во время медленного бега;

в этом же упражнении, игрок владеющий мячом противодействует отбору мяча, выставляя плечо навстречу обороняющемуся сопернику;

в парах. Игрок 1 бросает мяч руками на грудь игроку 2, стоящему за линией штрафной площадки. Он сбрасывает мяч себе на ход и бьет по воротам.

Упражнения для обучения технике перехвата мяча:

игрок ведет мяч любой частью ноги прямо на партнера, который перемещается, правильно располагается и ждет момента, когда соперник,

владеющий мячом, приближаясь к перехватывающему игроку, отпускает мяч от себя и недостаточно контролирует его. В этот момент, обороняющийся быстро выдвигает ногу навстречу мячу и выталкивает его или забирает мяч для передачи партнеру, или выполняет с ним необходимые в данной ситуации технико-тактические действия;

два игрока, владея мячом, ведут и передают его друг другу. Третий, обороняющийся, до определенного момента продвигаясь назад к своим воротам, пласируется и при малейшей ошибке соперников за счет выдвигания ноги навстречу мячу выполняет отбор мяча перехватом;

с линии ворот защитник посылает мяч своему нападающему. Пока мяч движется к нападающему, и он его обрабатывает, защитник должен сблизиться с нападающим и при ведении им мяча уловить момент для перехвата;

единоборство 1x1. Два игрока – защитник и нападающий занимают позиции в штрафной площадке в зоне 11-метровой отметки. Третий (или тренер) подает мяч. Игрок обороны, перехватив мяч, должен вынести его, а игрок атаки опередить защитника и, перехватив мяч, нанести удар по воротам или сделать нацеленную передачу, и т.д.

Упражнения для разучивания элементов приема «Вбрасывание мяча»:

занимающиеся располагаются в 3-4м друг от друга и выполняют броски мяча двумя руками из-за головы без движения туловища и ног;

два игрока, расстояние между которыми 5-6м, поочередно с места вбрасывают мяч друг другу;

два игрока выполняют это же упражнение, но делают его с нескольких шагов разбега;

вбрасывание мяча в цель (круг диаметром 0,5м; 1,0м; 1,5м), расположенную на расстоянии 8-10м. Каждый вбрасывающий, попав мячом в соответствующий круг, получает определенное число баллов;

два игрока двигаются в противоположном направлении – один по боковой линии в зону противника, другой из зоны противника. Партнер вбрасывает мяч на ход игрока, предлагающего себя в зону противника.

Тактическая подготовка

Подготовка спортсменов должна быть направлена, прежде всего, на формирование положительной мотивации к избранному виду спорта. Тренировочные занятия насыщают интересными упражнениями, чтобы дети получали удовольствие от их выполнения. Футбол – один из самых сложных по координации видов спорта. Поэтому развитию координационных механизмов, от которых зависит становление технического мастерства спортсменов, нужно уделять внимание с первых дней занятий футболом.

Для решения этих задач начиная с начального этапа подготовки, следует разнообразить средства тренировки, а также создать условия для повышения положительного фона занятий. Кроме того, необходимо расширять объем двигательных умений и навыков юных футболистов, являющихся базой для

разучивания всех игровых двигательных действий.

В игровых упражнениях юные футболисты должны уметь быстро и тактически целесообразно перестраивать свои двигательные действия в зависимости от изменяющихся условий. Эффективность такой перестройки зависит от уровня их координационной подготовленности. Например, точные удары по мячу после ведения возможны лишь в тех случаях, когда нервно-мышечный аппарат футболиста способен быстро перестраивать как форму двигательного действия, так и структуру мышечной активности.

При выполнении координационных упражнений мышцы «учатся» точно дозировать степень своего напряжения и расслабления. Потом, в соответствии с закономерностями переноса двигательных навыков и физических качеств, на основе этих умений будет регулироваться сила ударов, а также задаваться нужное направление движения мяча.

Все это диктует необходимость того, чтобы каждый тренер использовал комплексы упражнений для развития двигательно-координационных способностей футболистов.

3.7. Рекомендации по организации психологической подготовки

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.

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.

Выделяют несколько основных направлений в 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.

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.

3.8. Организация воспитательной работы

Целью тренировочного процесса наряду с физической подготовкой должно быть всестороннее развитие личности. Для реализации этой цели необходимо использовать основные принципы воспитания: воспитание личности в коллективе, единство требований и уважение к личности, последовательность, индивидуальный и дифференцированный подход. Руководствуясь принципами, тренер избирает

необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого обучающегося.

К основным условиям повышения эффективности воспитательной работы относят:

обеспечение формирования мотивов спортивного совершенствования и, при этом, использования адекватных средств и методов воспитания личности;

обеспечение формирования потребности честного поведения в спортивной деятельности и распространение сформированных, благодаря спортивной деятельности, умений и навыков в неспортивные сферы жизни и деятельности.

В управлении спортивной подготовкой большое внимание уделяется самовоспитанию юных спортсменов. Задачами по руководству процессом самовоспитания являются:

1. Стимулирование стремления юного спортсмена к выполнению программы коллективного и индивидуального самовоспитания.

2. Обеспечение динамики и непрерывности самовоспитания на различных этапах спортивного мастерства.

3. Владение методами и приемами регуляции эмоционального состояния личности спортсмена, приемами настроения, мобилизации для эффективного выполнения соревновательной деятельности.

В связи с резкими изменениями политической, социальной и социально-экономической ситуации в России наблюдается сдвиг в поведении детей и подростков, который в современных условиях часто выражается в злоупотреблении наркотическими и другими одурманивающими веществами.

В системе подготовки спортивного резерва определенная роль должна отдаваться формированию «физической культуры личности», под которой понимается интегральное качество, характеризующее целостное единство его способностей, знаний, умений и устойчивых навыков здорового образа жизни, как важной характеристики надежности личности в противостоянии наркомании и алкоголизму.

Основными показателями и компонентами этой культуры являются:

интерес к спорту, потребность в систематических занятиях спортом, стремление показывать как можно более высокие спортивные результаты;

знания в области спортивной подготовки и организации спортивных соревнований;

умение использовать эти знания для эффективной организации спортивной подготовки, успешного выступления в соревнованиях;

спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях.

В процессе тренировочных занятий со спортсменами важное значение имеет овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, воспитание умения объективно анализировать приобретенный опыт тренировки и выступлений в соревнованиях.

Основные направления воспитывающей деятельности:

интеллектуально-познавательная;
 гражданско-патриотическая;
 психолого-коммуникативная;
 творческая;
 физкультурно-оздоровительная;
 спортивно-соревновательная.

Содержание:

теоретическая подготовка;
 практическая подготовка;
 соревнования, организационно-массовые мероприятия;
 учебно-тренировочные сборы, походы. Формы и
 методы:

творческое использование средств тренировки и воспитания;
 индивидуальный подход;

активное, сознательное выполнение заданий, поиск своих путей решения технико-тактических задач.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Годовой план воспитательной работы тренера-преподавателя должен включать все методы воспитательного воздействия: совместные досуговые мероприятия, встречи с ветеранами ВОВ, известными спортсменами, экскурсии, беседы, диспуты и т.д.

План воспитательной работы

№	Наименование мероприятий	Сроки
1	Участие в проведении торжественных линеек, посвященных началу и окончанию тренировочного года, церемонии приема новичков, в торжественных мероприятиях для выпускников школы	сентябрь, май
2	Регулярное подведение итогов спортивной деятельности занимающихся	в течение года
3	Встречи с ветеранами спорта, ведущими спортсменами района	в течение года
4	Проведение бесед в группах начальной подготовки: «Воспитание культуры толерантности».	в течение года
5	Проведение бесед в тренировочных группах.	в течение года
6	Встречи занимающихся с ветеранами ВОВ.	в течение года
7	Подготовка к участию в мероприятиях Дню победы	8 мая

№	Наименование мероприятий	Сроки
8	Участие в районных массовых мероприятиях, посвященных Дню победы в ВОВ	9 мая
9	Участие в показательных выступлениях спортсменов школы в районных и городских мероприятиях	в течение года
10	Организация экскурсий и походов по достопримечательным местам района	в течение года
11	Проведение мероприятий по асоциальному поведению занимающихся, привлечению детей из неблагополучных семей к занятиям спортом	в течение года согласно плану
12	Выявление занимающихся, состоящих на учете в комиссии по делам несовершеннолетних и внутришкольном учете в общеобразовательных учреждениях	сентябрь-октябрь
13	Участие в районном месячнике по профилактике правонарушений, наркомании, алкоголизма, табакокурения	октябрь
14	Организация контроля за успеваемостью и дисциплиной воспитанников в общеобразовательных учреждениях	в течение года
15	Организация летнего отдыха детей, состоящих на учете в ООиП, а также детей из неблагополучных семей	июнь-август
16	Организация лекций для занимающихся с привлечением представителей КДН, ПДН, нарколога, с целью предотвращения склонности к пагубным привычкам	в течение года
17	Знакомство родителей с локальными актами школы; основными программами обучения	сентябрь -октябрь
18	Проведение родительских собраний	в течение года
19	Участие родителей в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий	в течение года
20	Работа с родителями занимающихся по результатам углубленного медосмотра во врачебно-физкультурном диспансере	в течение года
21	Проведение бесед с родителями занимающихся: «Питание спортсмена»	в течение года
22	Оказание психолого-педагогической помощи в формировании активной педагогической позиции родителей	в течение года
23		
24		

3.9. Восстановительные средства и мероприятия

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

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
 правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и

в целостном тренировочном процессе;

введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;

выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На тренировочном этапе при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

3.10. Планы антидопинговых мероприятий

На сегодняшний день применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении. Понятие «допинг» введено в спорт в 1865 г. и долгое время связывалось со стимуляцией лошадей при проведении скачек.

Первоначально под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений. Наиболее полной можно считать определение допинга, данное Международным конгрессом по спортивной медицине (Страсбург, 1965 г.): «Допинг - это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат спортсмена во время выступления на соревнованиях». В узком смысле слова, данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя с точки зрения противодействия нечестным подходам к достижению высоких спортивных результатов является неполным и недостаточным. Организация, ориентированная исключительно на работу по противодействию допингу в спорте во всем мире - Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА).

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;

использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;

отказ или не предоставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб;

нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб во время не соревновательного периода, включая не предоставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов;

фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля;

обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами;

распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода;

назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил.

При работе необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до дзюдоистов материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой».

В целях повышения уровня осведомленности футболистов в вопросах антидопинга можно использовать методические семинары.

Рекомендуемые темы:

последствия применения допинга для здоровья; последствия

применения допинга для (спортивной) карьеры;

антидопинговые правила; принципы честной игры.

3.11. Инструкторская и судейская практика

Футбол как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса футболистов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе футбола.

Судейская практика дает возможность занимающимся получить квалификацию судьи по футболу. Спортсменам в возрасте 14-16 лет, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку, при условии регулярного

участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях в соревнованиях городского, районного и республиканского уровней.

4. Система контроля и зачетные требования

Система педагогического контроля в подготовке спортсменов основывается на ряде методических положений.

Первое из них - целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству. Это то, что относительные показатели использования своих возможностей, типичные для спортсменов высших разрядов, должны служить ориентиром для определения нормативных требований к юным спортсменам.

Второе методическое положение - установка на соразмерность развития физических качеств, т.е. обеспечение их должного соотношения. Реализация этого положения в контрольных показателях общей и специальной физической подготовленности спортсменов состоит в том, что контрольные нормативы, определяющие уровень развития отдельных физических качеств спортсмена, должны находиться в оптимальном соотношении, характерном для определенного этапа многолетней тренировки.

Этапный контроль проводится ежегодно при переходе на следующий период подготовки. Критерии оценки эффективности подготовки помогут определить уровень физической, технической и функциональной подготовленности и сопоставить его с нормативными требованиями. Подбор контрольных упражнений, приведенный в данной программе, позволит объективно оценить состояние занимающегося, выявить динамику его подготовленности.

На каждом этапе подготовки занимающиеся выполняют контрольные нормативы по общей физической подготовке, в соответствии с возрастом и требованиями спортивной подготовленности. При зачислении учитываются влияния физических качеств и телосложения на результативность физической подготовленности занимающихся.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта футбол

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2

Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние

4.1. Требования к результатам и условиям реализации программы на этапах спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

На начальном этапе подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
освоение основ техники по виду спорта «футбол»; всестороннее гармоническое развитие физических качеств; укрепление здоровья;

отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным 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) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

на этапах совершенствования спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

наличие футбольного поля;

наличие тренировочного спортивного

зала; наличие тренажерного зала; наличие

раздевалок, душевых; наличие

медицинского кабинета;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

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

4.3. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе

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

4.4. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2.53 с)
	Бег на 15 м с хода (не более 2.14)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4.6 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4.3 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 2 м 10 см)
	Тройной прыжок (не менее 6.60 м)
	Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 18 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 27 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 9 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

Содержание обязательной технической программы:

Бег 30 м с ведением мяча. Бег выполняется по прямой. Не разрешается отпускать мяч далеко от себя. Задача пробежать 30м с мячом как можно быстрее не теряя мяч. Оценивается время забега на 30м от старта до финиша в долях секунд.

Удар по мячу на точность. Выполняется удар в створ ворот с середины мини-футбольного поля. Задача попасть в створ ворот. На выполнение упражнения дается 5 попыток. Оценивается количество попаданий в створ из пяти.

Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам. На одной половине поля вдоль лицевой линии поля на расстоянии 1-2 м от этой линии ставятся стойки на дистанции 2м друг от друга. Задача обучающихся - начать движение с мячом к стойкам, обвести стойки змейкой и после прохождения последней стойки выполнить удар по воротам. Оценивается время выполнения упражнения в долях секунд, от начала движения до момента удара по воротам.

Жонглирование мячом. Задача обучающегося, с первой попытки набить максимальное количество раз мяч на ногу, не давая мячу упасть на пол(землю). Допускается помощь головой грудью, бедрами и коленями, но засчитываются только отскоки от стопы ног. Учитывается количество отскоков мяча от стоп, от момента первого удара до падения мяча на пол.

Перевод в группу следующего года обучения осуществляется при условии положительной динамики показателей общей и специальной физической подготовленности, количественного объема освоения программы, участия в соревнованиях и выполнения спортивных разрядов.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май). Для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста, тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Обучающиеся, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке

в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляются на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

4.5. Содержание обязательной технической программы

№	Упражнения	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	5,8	5,4	5,2	4,8	4,6	4,5
2	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий из 5)	4	4	4	4	4	4
3	Жонглирование мячом (количество раз)	20	25	30	35	40	45
4	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	10,0	9,5	9,0	8,7	8,5	8,3

Методика

тестирования и оценки показателей по общей физической подготовке

Программа тестирования включает: бег 30 м со старта; непрерывный бег в течение 5 минут; челночный бег 3x10 м; 10-ти секундный бег на месте с максимальной частотой движения; прыжок в длину с места; прыжок вверх с места; подтягивание в висе на перекладине; бросок набивного мяча; наклон вперед; поднимание туловища из положения лежа.

Организация и проведение тестирования

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводится в соответствии с Уставом, в установленные сроки (сентябрь - вступительные, апрель-май – переводные, ежегодно).

Бег 30 м с высокого старта. Проводится по дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-ти минутной разминки – старт.

Непрерывный бег 5 минут. Условия проведения те же. Учитывают расстояние, которое преодолевает спортсмен за 5 минут бега.

Челночный бег 3x10 м, с. Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 10-ти метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см и центром на черте. На дальний полукруг за финишной чертой кладут деревянный кубик (5 см³).

Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней финишной черте, пробегая её. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.

Бег на месте в максимальном темпе. Учитывают количество беговых шагов в течение 10 секунд. Тестирование проводят в помещении и использованием простейшего приспособления: между двумя стойками на расстоянии 1 м натягивают эластичный бинт на высоте колена спортсмена, согнутого под прямым углом ноги. По команде «марш» спортсмен начинает с максимальной частотой движения быстрый бег на месте, каждый раз касаясь бедром ноги натянутой резины. Подсчёт шагов ведётся по касанию правым бедром резины (и умножается на 2).

Прыжок в длину с места. Выполняют толчком двух ног от линии до края напольного покрытия, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляют рулеткой.

Прыжок вверх. Выполняется только с толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой по методике Абалакова.

Подтягивание в висе на перекладине. Учитывается количество раз. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

Бросок набивного мяча (вес 1-2 кг), вперед из-за головы. Выполняют из положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. Перед броском спортсмен занимает у линии старта положение, при котором тазовый угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряют рулеткой.

Наклон вперед. Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью двух укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая - вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат - со знаком «+», если выше - со знаком «-». Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

Поднимание туловища. Выполняется из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях по углом 90°, руки – за головой. За 30 сек. определяется количество подъемов туловища. При выполнении локтевыми суставами рук необходимо коснуться колен, при опускании туловища лопатки спины касаются поверхности мата.

Оценки результатов тестирования

В таблице дан перечень обязательных (++) и дополнительных (+) упражнений для тестирования. В зачёт спортсменам идут результаты выполнения 5 обязательных и 3 дополнительных тестов.

4.7. Перечень обязательных и дополнительных упражнений тестирования показателей ОФП

Вид спорта	Бег 30 м	Непрерывный бег 5 м	Бросок набивного мяча	Челночный бег 3x10 м	Прыжок в длину с места	Прыжок вверх	Подтягивание на руках (юноши)	Подтягивание из виса (девушки)	Бег на месте 10 сек.	Наклон вперед	Поднимание туловища из положения лежа
Футбол	++	++	++	++	++	+	+	+	+	+	+

4.8. Нормативы по специальной физической подготовке и технике игры в футбол на этапе НП 2 и 3 годов обучения

№	Упражнения	10 лет	11 лет	12 лет
По специальной физической подготовке для полевых игроков.				
1	Бег 30м с ведением мяча (сек)	6,4	6,2	6,0
2	Бег 5х30м с ведением мяча (сек)			
3	Удар по мячу на дальность правой ногой – сумма ударов			45
4	Вбрасывание мяча на дальность (м)	12	13	14
По технической подготовке для полевых игроков				
1	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий из 10)	6	7	8
3	Жонглирование мячом (количество раз)	8	10	12
Для вратарей				
1	Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)			
2	Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)			
3	Бросок мяча на дальность (м)			

4.9. Нормативы по специальной физической подготовке и технике игры в футбол на тренировочном этапе

№	Упражнения	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
По специальной физической подготовке для полевых игроков							
1	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	5,8	5,4	5,2	4,8	4,6	4,5
2	Удар по мячу на дальность правой ногой – сумма ударов	55	65	75	80	85	90
3	Вбрасывание мяча на дальность (м)	15	17	19	21	23	25
По технической подготовке для полевых игроков							
1	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6	7	8	6	7	8
2	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	10,0	9,5	9,0	8,7	8,5	8,3
3	Жонглирование мячом (количество раз)	20	25				
Для вратарей							
1	Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	30	34	38	40	43	45
2	Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)	45	50	55	58	60	62
3	Бросок мяча на дальность (м)	20	24	26	30	32	34

5. Перечень информационного обеспечения

5.1. Список литературы

- Петухов Андрей - Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов (литературный источник);
Кузнецов А. «Футбол. Настольная книга детского тренера», М., 2008 г.;
3. Универсальная техника атаки Чирва Б.Г.;
Медицинский справочник тренера Макарова Г.А., Локтева С.А.
Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г., Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. Москва, 2005 г.
Андреев С.Н. Футбол в школе. – М.: ФиС, 1986. – 222 с.
Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. – М.: Граница, 2008. – 272 с.
Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов.
Теория и методика футбола. – М. Олимпия, 2007. – С. 10–12.
Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8–10 лет) – 111 с.; 2 этап (11–12 лет) – 204 с.; 3 этап (13–15 лет) – 310 с.; 4 этап – 165 с.].
Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. М.: Человек, 2010. – 176 с.
Лаптев А.П., Сучилин А.А. Юный футболист. – М.: ФиС, 1983
Романенко А.Н., Джус О.Н., Догадин М.Е. Тренировка футболистов. 2-е изд., перераб. и доп. – К.: Здоровье, 1984
Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.: ФиС, 1987

5.2. Перечень Интернет-ресурсов

- Беговые упражнения с использованием лесенки (интернет ресурсы);
Видео уроки по ОФП (интернет ресурсы); Академия «Аякса» (видео ресурсы); Техника ведения в шаге Б.Г. Чирва.